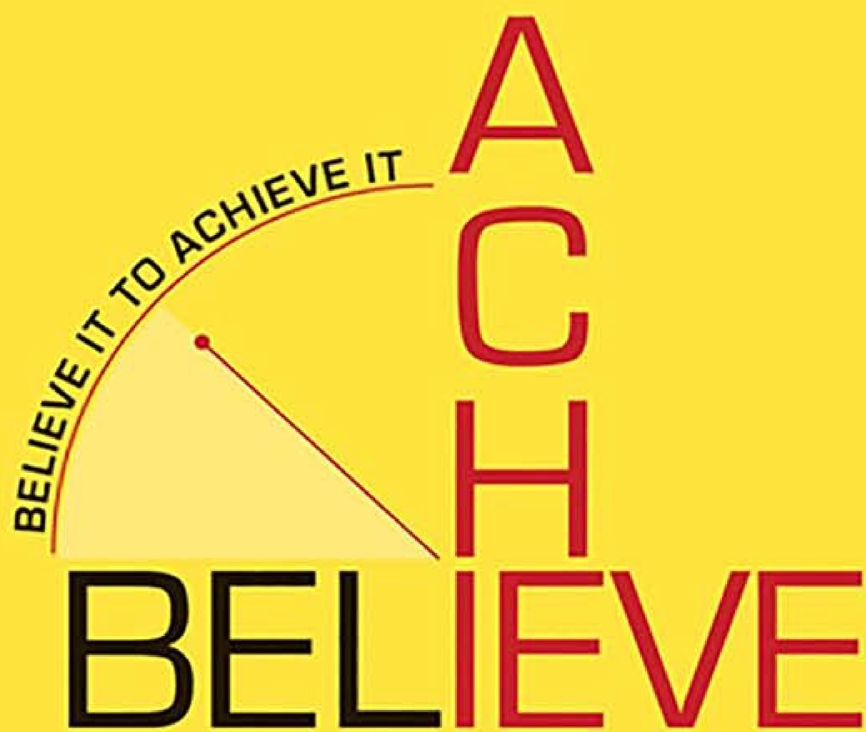


Overcome Your Doubts, Let Go of the Past, and Unlock Your Full Potential

相信是成功的一半

战胜疑虑、释放潜能的自我精进法则

[美] 博恩·崔西（Brian Tracy） [美] 克里斯蒂娜·斯坦（Christina Stein） 著

张松洁 译

《让问题到你为止》《吃掉那只青蛙》作者新作

一份摆脱人生困境、完成自我治愈的成功路线图

中信出版集团

版权信息

书名:相信是成功的一半：战胜疑虑、释放潜能的自我精进法则

作者:[美]博恩·崔西,[美]克里斯蒂娜·斯坦

译者:张松洁

ISBN:9787508695051

中信出版集团制作发行

博恩•崔西又一力作

擦亮慧眼！

掌控时间，掌控人生

获得胜利！

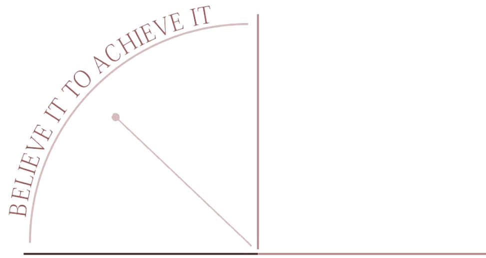
谨以此书深情献给芭芭拉·崔西（Barbara Tracy），她是我挚爱了38年的妻子，也是我的女儿克里斯蒂娜最好的母亲。她在数不清的日子里为我们指引方向，激发灵感。

——博恩·崔西

谨以此书献给我那意志顽强且坚持不懈的女儿朱莉娅（Julia）。朱莉娅，你是一个了不起的人，你的勇气、决心以及对美好世界的感知令我印象深刻。我很幸运能够成为你的母亲，也很庆幸能够成为你的朋友。我相信，以你充满热情的领悟力和创造性的信念，你一定能在人生中成就伟大的事业。我迫不及待地想看到你的成功。

——克里斯蒂娜·斯坦目录

引言
采用成功者心态



不如意是生活的常态，它是一种巨大的平衡力量。

——安·兰德斯（Ann Landers）

也许，你曾经提出并回答过的最重要的问题就是：我是谁，我为什么在这里，我真正想做的事情是什么？

人的自然状态就是对生活抱有快乐、健康、喜悦和兴奋的心态。你应该每天早上醒来都迫不及待地想开始新的一天。你应该对你自己、对你与生命中其他人的关系感觉良好。作为一个人格健全、心态成熟的成年人，你应该每天都在努力上进，发掘你所有的潜能。你应该对你生活的方方面面以及你得到的一切心存感激。

不管什么原因，如果你大部分时间都不这么想，那么这可能说明你的思考方式、感受方式或者你对生活的反应方式出了问题。你的首要目标是，在大部分时间中，以使你感觉快乐、喜悦和满足的方式来安排生活——屏蔽掉束缚住你的消极或悲观的思维、观念和想法，采用一种成

功者的积极心态。这本书将告诉你，如何运用世界上最成功、最幸福的人士用来得偿所愿的方法做到这一点。

你就是一件杰作

我来给你讲个故事。意大利佛罗伦萨美术学院美术馆收藏着米开朗琪罗的大卫雕像，这可能是世界上最优美的雕塑作品了。人们从世界各地赶来，以仰慕的眼光欣赏它。当你第一眼看到这尊雕像的时候，它蕴含的情感力量几乎会让你难以承受。

那大卫是如何诞生的呢？这里有个故事。大约在1501年，米开朗琪罗受雇为佛罗伦萨大教堂创作一尊超群绝伦的雕像（雕像后来被放在佛罗伦萨领主广场）。1501—1504年，米开朗琪罗在大教堂歌剧博物馆的庭院里秘密地制作这尊雕像。

当这件举世无双的艺术品在一个数千人出席的大型公开典礼上揭幕时，人群中发出了惊叹声。人们马上意识到，这可能是有史以来最精美的雕像。

后来，当米开朗琪罗被问到如何能创作出这么精美的雕像时，他回答说，有一天早上，他和往常一样，正走路去工作室，无意中瞥见一条小巷里有一块巨大的大理石，这块大理石被从山上凿下来后丢在路边，周围长满了杂草和灌木。

他以前曾多次经过这条小巷，但这次，他停下脚步，仔细审视这块大理石，围着它走了好几圈。他忽然意识到，这正是他一直苦苦寻找的那块能创造出符合美第奇家族要求的雕像的大理石。于是，米开朗琪罗把这块大理石运回了博物馆的庭院。在那里，他花了4年时间创造出了

大卫雕像。

他说：“我一眼就在那块大理石上看到了大卫。从那时起，我要做的只是凿去不属于大卫的部分，直到只剩下完美的大卫。”同样地，你就像被囚禁在大理石里的大卫。你人生的最大目标就是除去所有那些胆怯、疑虑、不安、消极情绪以及阻碍你前进的错误观念，直到只留下那个你能够成为的最好的人。

我们今天生活在人类历史上最伟大的时代之一。在生活的方方面面，你都有更多的机会和可能性去获得比以往出现过的还要大的成就，而且生活只会一年更比一年好。

我们在过去25年里创造出的财富比人类在以往整个历史中创造的还要多，世界的总体财富以每年4%甚至更快的速度增长和积累着。与人类历史上的任何其他时代相比，今天，有更多的人以更快的速度成为百万富翁和亿万富翁，仅用一代人的时间就可以实现从一文不名到富甲天下。

人的寿命也更长了。1900年，人类平均寿命是52岁。1935年，人类平均寿命延长到62岁。今天，普通男性有望活到77岁，普通女性则有望活到80岁，而且这些数字还在逐年增长。

这意味着，只要你精心维护自己的身心健康，你就可以相当轻松地击败普通人，活到85岁、90岁、95岁，甚至更久。你的任务就是学会怎样能够长久、快乐地生活，并且学以致用，这样你就能全面参与到人类历史上最伟大的时代中。

避免陷入“平静而绝望”的生活

不幸的是，太多的人，虽然身处这个物质丰富、充满机会的世界，却活在“平静而绝望”的生活中。

很多人仍然充满恐惧、消极、不安、担忧、气愤和沮丧的情绪，而不是对生活和未来抱着满足、热情和乐观的心态。他们身上由以往失败经验造成的心理障碍、胆怯和挫败感，阻碍了他们发挥潜能以及成为他们本能够成为的人。

幸运的是，今天，我们比以往更加了解那些阻碍人们发挥全部潜能、获取成功的消极情绪和僵化思维。有时，只是一个让你从不同的角度看清自己和人生的闪念或顿悟，就能使你完全改变，从此以后，你的人生将更加精彩。

从小事做起

让我再给你讲一个我自己（博恩·崔西）的故事。我出生于一个贫困家庭，没有什么学习的机会，连高中都没有毕业。我干了好几年体力活，比如洗盘子、挖沟、挖井什么的。在我20多岁的时候，我开始做销售，业绩很好，进入了销售部门管理层，又获得了更大的成功。到我30岁的时候，我的生活发生了巨大转变，我踏上了走向人生巅峰之路。

随着我的境况好转，有一天我下决心买了一辆二手奔驰450SEL，银灰色车身，蓝色真皮内饰，是我多年以来梦寐以求的那种。我卖了我的旧车当首付，还要分期付款5年，但我毕竟得到了自己心心念念的车。

每当我把车开上公路，踩下油门，车就会跑得越来越快，直到我不得不减速，免得因为超速被开罚单。我开这辆又大又强劲的车一年后，

把它送到一个擅长修理奔驰的技工那里保养。

小改变有大能量

当我去取车时，那个叫汉斯的技工告诉我，他发现这辆车的化油器有毛病。之前的一个技工把一个关键部件装反了，导致进入发动机的燃油减少。汉斯用一个新的气门更换了这个部件，把它装好了。他说：“你会发现不同的。”

其实，我已经对我的车感到很满意了。我觉得这辆车运转良好，在高速上能开到我敢开的最快速度。但这次，当我钻进汽车，把它发动起来，只轻踩了一下油门，它就像装了火箭助推器一样往前冲了出去。我只好狠踩刹车，免得撞到东西出车祸。

从那以后，只要开我的奔驰，我就得非常小心地踩油门。只要轻轻碰一下，这辆车就会以惊人的速度向前猛冲，让我不得不赶紧踩刹车减速。这种性能上的提升，仅仅来自化油器深处的一个小小的气门。

一个念头就能让你止步

我想说的是，你就像一辆性能卓越的奔驰汽车。但即使你的生活令人满意，你也可能在内心深处存有一个消极的记忆或障碍，它阻止你去获得人生中更卓越的成就。一旦你发现并挪开这个障碍，你会突然在几个星期或几个月中比你以往几年取得更大的进步。

假设你买了一辆全新的豪华汽车，其工艺精良，每个细节都堪称完美。但只有一个问题，出于某种原因，在制造过程中，有一个部件安装

有误，导致你踩油门时有一个前轮会抱死，不能转向。假设你钻进这辆全新、美妙、昂贵的汽车里，点火，踩油门，结果一个前轮抱死了，会发生什么呢？汽车会绕着那个前轮转圈。后轮再怎么驱动，它也只能原地打转，无法前进。

重点来了。只要你内心深处有一个你不自知的障碍，一种来自以往痛苦经历的消极记忆或情绪，你的生活就会陷入无尽的原地打转。不管你表面上有多努力，你都无法取得你应有的进展，无论在你的经济方面、家庭方面、为人父母方面、事业方面，还是健康方面，都是如此。而且，你表面上越努力，你取得的进展就越少，你就越会感到不满意。你只会在原地打转而已。

你获得幸福和成功的最大障碍，往往就存在于你的那些自我限制的观念里。那些关于你自己和你的潜能的消极观念都不是基于事实的，但是你却照单全收了。你能解锁全部潜能的关键就在于，质疑这些观念，并以崭新的、能够增益人生的信念取而代之。

真相必将使你获得自由

在这本书中，你会学到如何发现那些阻止你前进的隐藏的障碍。你会学到如何朝着你自己选择的方向释放无尽能量、热情和渴望。你会学到如何验证那些能改变你人生的思想和见解。

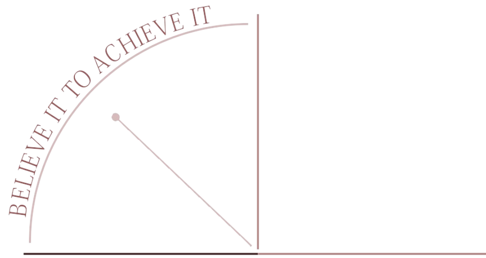
19世纪的美国幽默作家乔希·比林斯（Josh Billings）曾经说过：“一个人受到伤害不是因为他知道什么，而是因为他知道的并不是事实。”这一点尤其适用于人们对自己的认知。

今天在你生活中的大多数阻碍你取得更大成功、幸福、成就和喜悦

的不如意和不满情绪，都是源自那些你认为你知道的但不一定是真相的东西。一旦你改变了那些自我限制的观念，你就能改变自己的人生。

现在就开始吧。

第一章
人们为什么停滞不前



成长意味着改变，而改变则意味着冒险，从已知踏入未知。

——乔治·希恩（George Shinn）

你是个有着非凡潜能的了不起的人。你的大脑里有1 000亿个脑细胞，每个脑细胞还连接着大约20 000个其他的细胞。这意味着你脑海中可能产生的想法，无论是积极的还是消极的，都比这个世界上所有的分子数量还多。

现在，你有能力去过一种富有意义和目的的美好生活，能够对无数其他人产生积极的影响。但是，在你发掘出自己实现人生抱负的全部潜能之前，你应该先了解你自己，以及你是怎么到达今天所在的位置的。

人生没有使用说明，你需要自己去编写

想象一下，你买到了世界上最精密的电脑设备，以及你能想到的各种配件。你把这些带回家，从箱子里取出来，但是让你大吃一惊的是，箱子里并没有使用说明。你拥有所有这些绝妙的现代化设备，能够完成许多复杂的任务，可是你不知道怎么把它们安装好，也不知道该怎么使用。

你的出生就与此类似。你带着一个精巧绝伦的头脑来到这个世界，里面装满有待开发的智慧和能力，里面具有在你的人生中实现非凡成就的潜能。但是，这一切都没有使用说明，你必须自己去摸索该如何使用。这一摸索往往需要数年，甚至一生。

你有没有想过，你是如何通过你所具有的独特思维、感受、想法、能力、恐惧、希望、野心和理想，成为今天的这个自己的呢？

改变思维方式的魔力

托马斯·爱迪生曾经说过：“世界上有3种人：一种是勤于思考的人，一种是认为自己思考的人，还有一种是宁死也不愿思考的人。”

大部分人终其一生也没怎么思考过他们是谁，他们是如何到达今天所在的位置的。结果，人生对他们来说，就是一连串随机事件，既无法解释，也没有多少关联。

他们接受了自己能找到的第一份工作，按照老板的吩咐做事，然后为他们提供其他工作机会的人在很大程度上决定了他们的职业发展。他们在不想继续单身时，就和正好遇到的人结婚了。什么东西吸引了他们，他们就花钱买什么；别人建议他们投资什么，他们就投资什么。对普通人来说，人生就像游乐园里的碰碰车，总是被撞来撞去，自己难以

掌控。

但是事实上，你的世界在很大程度上是由你的思维方式以及你因此做出的行为而创造出来的。如果你能改进自己的思维方式，你就能改进自己的行为以及行为的结果。改变思维方式，就能改变你的人生。

克里斯蒂娜的话

我的一个客户的经历，可以充分说明改变思维方式如何能够改变人生。他是一个40岁的中年男人，他来找我咨询是因为他不想再这样不快乐地生活了。他和妻子关系很好，有两个不错的孩子和一份称心的工作，还有一大帮热心的亲戚和朋友。

但他就是觉得少点儿什么，没办法享受现有的生活。我在和他的交流中发现，他对事情总有一种悲观的态度，这直接导致他认为自己无法掌控自己的人生。这种思维方式让他感到很焦虑，总是为某种未知的、即将到来而又难以避免的厄运而沮丧。所以，我们就把他的生活分解为各个部分，来看他实际上对生活中的哪些部分有着怎样的掌控权。

我建议他做一些练习，强化这种新的观念。所以，他开始练习做出决定和采取行动，这些练习能够表明他在对事情进行掌控。过了一段时间后，他变得更放松，也更随和了。最后，他的态度完全发生了改变。他变得对生活乐观积极多了。他的转折点就在于他改变了观念，采用一种不同的方式来诠释身边的事物。他意识到他在掌控自己的选择和决定，并因此能够掌控未来。他的人生完全改变了。

心理定律

历史上发现或重新发现了一系列心理定律和法则。这些定律基本上能够解释你是谁以及在你身上发生的所有事。成功学权威拿破仑·希尔（Napoleon Hill）曾写道：“人生最大的秘密之一就是永远不要试图通过打破自然法则来获得成功。”

因果定律

这通常被称为“宇宙的铁律”。它最早是由亚里士多德于公元前350年在他位于雅典城外的学院里提出的，被称为“亚里士多德因果原理”。

在那个时代，人们相信凡人的人生都是由奥林匹斯山上的众神决定的，只是一连串毫不相关的事件。而亚里士多德却声称，我们生存的世界是由秩序统治的。他提出，任何事的发生都是由于某些原因，即使我们不知道原因是什么，这也并不意味着原因不存在。

因果定律认为你人生中的每个结果或后果都是由一个或几个原因导致的。任何事都不是偶然发生的，即使看上去完全随机的事件，也可以追溯到特定的缘由或因素。

这条定律还认为，如果你希望达到某种效果，比如身体健康、心情愉快、事业兴旺或人生成功，你可以通过创造能够带来这些结果的因由来实现这种效果。想要获得巨大的成功，最简单的方式就是找到已经获得你想要的成功的人，然后去做他们做过的事，一遍又一遍，直到你也获得同样的结果。

练习

在纸上写下三位你羡慕的人的名字，无论你是羡慕这个人还是羡慕他做成的某件事。你最羡慕他们每个人具有的哪些素质？你怎么做

才能让自己也具有这些素质？

因果定律的第一条法则是：如果你去做那些既成功又快乐的人做的事，不断去做，那么最终你一定也会获得和那些既成功又快乐的人相同的成果。

因果定律的第二条法则是：如果你不去做那些既成功又快乐的人做的事，那么你就得不到成功和快乐。

这个世界上的很多人，都在做着既不开心也不成功而且灰心丧气的人做的事，后来他们就惊奇地发现自己也变成了这样的人。但这既不是偶然、巧合，也不是运气不好，而只是一条定律。

如果你饮食健康、定期运动，并且精心照料自己的身体，你就会既健美又苗条，而且活力充沛。如果你不这样做，你就不会有个好身体。人人都明白并且同意这一点。很显然，这就是因果定律。

你的思想具有创造性

因果定律最重要的运用就是：思想是因，状态是果。

你的思想具有创造性。你的思想，尤其是那些充满了积极或消极情感的想法，决定了你身上会发生什么。你的思想就像是装在导弹上的导航仪器，会带领你准确地达到你的目标。

其中最关键的一点是：一旦你启动了这个因由，结果就会自然发生。根据重力定律，一旦你把石头从山上往下推，石头就会自己滚下山。一旦你在脑海中植入一粒积极或者消极的种子，花朵或者杂草就会生长出来。你能控制的就是那个因，而果是自动产生的，无论你想不想要。

克里斯蒂娜的话

通常，人们第一次来找我寻求治疗时，我喜欢花些时间去探索客户的“思想花园”，看看哪些积极或消极的思想、观点和信念被种在了里面，并成为他个人经历的一部分。一个人从出生起，脑海中就被别人种下了许多种子，然后他自己继续浇灌着这些种子。

首先明确已经存在的思想和看法非常重要，因为只有这样，客户才能决定花园里的哪些植物应该继续保留，哪些是对他们来说已经不再正确而需要剔除的。而且从这时起，客户必须精心滋养自己的思想花园，因为那里保存了造就一个人内心生活的所有思想、观念和情感。

思考成功

在宾夕法尼亚大学做的一项长达22年的研究中，35万人被问到他们大多数时间在想什么。结果表明，前10%的人，也就是受访人群里最快乐、最成功的那部分人，大多数时间都在思考两件事：他们想要什么，以及如何得到他们想要的东西。也就是说，他们在思考他们的目标和可以采取哪些行动去实现目标。

练习

确定一件你渴望做成的事。现在请想象你已经做成了这件事，然后体会一下你在实现目标后的感受。想一想，如果你实现了对你来说非常重要的目标，那么你的人生会发生怎样的改变。

成功人士越多地思考他们想要的东西以及如何获得想要的东西，他们就会想到越多的方法和见解。而这些想法又会促使他们更多地付诸行动，使他们越来越快地实现目标。当人们实现目标后，他们会感到更加

幸福、更有干劲，渴望去追求更大、更有挑战性的目标。正是因为他们大部分时间都在思考要实现的目标和实现目标的方法，这些成功人士使自己的人生进入了一条通向成功和成就的螺旋式的上升路径。这些你也可以做到。

基本原理

所有宗教、哲学、形而上学、心理学和成功学的基本原理都在于：你大部分时间在想什么，你就会成为什么样的人。

当你对你想要的东西有清楚、明确的想法，并且对此抱有热切积极的情绪时，你就会把你的能量和行动向着你的目标引导和输送。

如果你的想法乱作一团，正如大多数人那样，你就会有时想想你希望得到的东西，有时想想你并不希望得到的东西。你会想让你开心的事，也会想让你不开心的事。你会想上班，也会想下班回家。你会想上床睡觉，也会想起床。你会想娱乐和短暂的刺激，比如看电视、听音乐、跟朋友玩。由于你并没有清晰具体的目标，你的人生只是在原地打转，这种状态有时甚至会持续数年。无论是好还是坏，最后你都成了你大多数时间在想的那个人。

信念定律

信念定律是说你坚信不疑的事物会成为现实。你的信念会为你形成一片看待世界的屏幕。换句话说，你眼中的世界并不是它本来的样子，而是你的样子。

19世纪哈佛大学的心理学家威廉·詹姆斯（William James）曾经说过：“信念造就了现实。”

你总是会以你的基本信念为基础来思考和行动，无论这些信念是积极的还是消极的。如果你有积极的、建设性的信念，你就会做出有益的决定，采取正确的行动，并获得良好的结果。如果你有消极的、可怕的或愤怒的信念，你就会做出错误的举动或毫无行动，并且得到消极的结果。这就是一个定律。

练习

找出一个笔记本，并且随身携带一天。请注意自己是如何感知事物的。当需要做出决定的时候，你是先想到积极的方面，还是先考虑消极的方面？写下你是怎么思考的，并且刻意让自己从乐观的角度来看待事情。然后写下你对这一天总体的感受。一定要把这些都记下来。

所有的信念都是学来的

幸运的是，我们所有的信念都是学来的。今天你所坚信的每个理念都是某个人以某种方式教给你的。如果你拥有积极向上的信念，你就会拥有幸福健全的人生，你就会人见人爱、花见花开。

如果你拥有的是消极的、破坏性的信念，你就会变得疑虑、胆怯、消极，总是和你身边的人发生矛盾。

实现自我改造的起点就是重新审视你的这些自我局限的信念。你拥有的那些让你认为自己在才智、能力或机遇上有所局限的信念，往往都不是真的。正是因为你相信这些信念，你才给自己加上了桎梏。一旦你能够抛开这些自我局限，你的整个人生就会豁然开朗，犹如旭日东升。

克里斯蒂娜的话

我最近遇到了一个女性咨询者，她的问题是，每次想到要和她的合作伙伴谈话，她就会感到无比的焦虑。她说，她在这个合作伙伴面前感觉自己既弱小又胆怯，只要这个人在场，她就没办法表达自己真正需要什么或者想要什么。

我让她想象自己感到非常弱小、不安和胆怯，然后让她把这些感受和一个动物联系起来。她选择了小猫，因为小猫往往害羞又胆小。之后，我又让她想出一个她感到踏实、自信且强大的时刻。我让她再把这些感受和一个动物联系起来。这次她选了老虎，因为老虎既强大又危险。接着，我让她练习交替想象自己是一只小猫然后是一只老虎。我们这样练习了好几次，直到她觉得能够很容易地通过把自己想象成某个动物来获得相对应的感受。后来，她开始练习在工作中成为那个作为老虎的自我，这样她和合作伙伴交谈时的那种焦虑情绪就完全消散了。

我和好几位客户都做过这种练习，每个客户都因此成功地战胜了自己的消极感受。虽然这看上去不可思议，但是找到你的自我局限的信念，再创造出一个具体的对象或动物来代表这些信念，能够让你把它们具象化，进而使你更加明了自己的思维方式。如果你能够明确自己什么时候感觉到不安，并且有意识地让自己转换到一个自信且自主的位置，你就能够拥有掌控感，并且提升自尊。

练习

请想出三件你想做但觉得自己做不到的事。你为什么做不到？是谁说你做不到这些事？谁认为你能做到？你有没有尝试过做这些事，或者你只是认为自己做不到？

期望定律

多年来，期望定律常常被人们提起。期望定律被用来解释社会中的种种事物，几乎囊括了人们在股市上和经济中做出的所有决策。期望定律认为：只要你有信心，无论你期望什么，你的期望终将实现。

如果你期望幸福和成功，你就很可能会得到幸福和成功。如果你期望人见人爱，你就会以那种方式行事，使其成为现实。如果你期望拥有美好的人生，为社会做出贡献，得到亲友同事的尊重，你就能够使这些一一都实现。

也许你能够采取的最好的态度就是怀着一种积极的期望，充满自信地度过你的人生，期待一切都会向好的方向发展。你会发现这种期望极少落空。

大多数不幸的人都怀着一种消极期望的态度。他们认为自己会失望、会上当或者会被敲竹杠，认为自己不受欢迎、不招人喜欢。他们的这种期望也将成为现实。

你可以决定

好在你可以制造自己的期望，无论是积极的还是消极的，选择权在你手里。全世界你唯一可以掌控的就是你自己思考的方式。如果你能掌控自己的思维，你就能掌控自己的情感、行为以及命运。

你的期望在很大程度上是由你的信念形成的。如果你相信自己能做一个好人，你就会期待别人以积极的方式对待你；人们就会有意无意地回应你的期望，无论他们是否知道你有这种期望。

吸引力定律

这条定律在5 000多年前就已经存在了。通俗地说就是，根据这条定律，如果你总是设想并心存快乐的想法，你就能得到你人生中想要的一切。有些人认为，根据吸引力定律，无论你想要的是什么，它都会自然而然地被吸引到你的人生中。

这种说法只有一部分正确。你的思维确实是一块“活磁铁”，你必然会把那些你倾注了情感或者与你的主导思想一致的人、事和经历吸引到你的人生中。

情绪是理解这条定律的关键。你的情绪，无论是积极的还是消极的，都像影响你磁性的电荷，吸引你去做你想做的事。

吸引力定律的应用

这条定律对于你的意义在于，当你绝对清楚你想做什么的时候，你就会制造出一种能量场，把目标吸引到你耳边，同时也吸引你去实现目标。这条定律起作用的关键要素就是信念，或者说信仰。如果你对你想实现的目标存有一丁点儿疑虑或动摇，你就会破坏把目标吸引到你人生中的过程。

练习

想象一下，你打算买一辆新车，决定好你想买什么样的车以及车的颜色。在接下来的几天中，留心观察，有多少次你看到了这样的车。你会发现到处都能看到这样的车。

共鸣法则

吸引力定律还有个分支，就是共鸣法则。共鸣法则是说，如果你拨动房间一侧的一架钢琴上的一根琴弦，然后走到房间另一侧的另一架钢

琴那里，你会发现另一架钢琴上的同一根琴弦也在颤动。

与此相同，你常常会碰到一个人，在第一次接触时就产生共鸣。你在人生中很可能已经有过这样的经历。黎巴嫩诗人纪伯伦曾经在他的作品《先知》里写道：“在爱里，初遇的那刻就必有灵魂交流，否则将永不相交。”

很多人就是因为共鸣才被后来成为他们妻子或丈夫的人所吸引。他们的视线穿过拥挤的房间交汇在一起，就像磁铁一样，他们彼此吸引。这种经历就解释了，为什么已婚夫妇几乎总是能够记得他们的初次相遇。

波动法则

吸引力定律的另一个分支是波动法则，意思是说整个宇宙都是运动中的能量，每种物质都在以不同的频率波动。你的思想也会波动，而且波动方式如此巧妙，能够瞬间穿越任何物质以及遥远的距离。

在你的一生中，你一定有这样的经历：你正在谈论一位远在其他城市的朋友，而且你们已经多年未见了，就在你谈话的过程中，你的电话响了，电话那一头正是这位朋友。然后你就会惊喜地说：“我们刚好谈到你！”

这就是吸引力定律的另一个例子，其基础就是共鸣法则和波动法则。

排斥定律

与吸引力定律相反的是排斥定律。当你产生关于金钱的消极、担忧的想法，想到你的钱太少而东西太贵时，你就会制造出一个负能量场，

把金钱和机遇从你的人生中驱逐出去。这就是很多人一生贫困的主要原因。

如果你想在经济上获得成功，你最不该做的事也许就是去指责那些做得好的人，那些比你赚得更多的人。这种行为往往是出于嫉妒和怨恨，而这是两种最糟糕的消极情绪了。这样做会把所有成功的希望都赶出你的人生。

然而，当你称赞并尊重成功人士时，你就会制造出一个能量场，把成功人士拉向你的身边，从而为你获得成功创造机会。

一致定律

我最喜欢的就是一致定律，这条定律说的是：你身外的世界是你内心世界的一种镜像反射。

你自己制造了你内心想要看到、感受或享受的精神世界，然后这些想法具象化，就像一种投射，进入你的人生。这就是为什么《圣经》里说："存乎中，形于外。"

拿破仑·希尔曾写道：要想经济独立，你必须建立一种"成功意识"。一旦你拥有了这种成功意识，你就会开始发现你身边有各种各样的赚更多钱的机会。你会认识新的人，读到相关的书籍或文章，打开机会的大门，想出好的点子，获得你渴望的成功。

遗憾的是，大多数人具有的是"贫困意识"。他们总是在担心钱。他们担忧物价，认为什么都太贵。他们捂紧自己的钱包，对别人的动机总是持怀疑态度。往往由于童年时家庭条件有限，这些人的态度总是："我买不起！"

良好的投射

根据一致定律，你在外部世界里的各种关系就是你内心对自己感知的一种镜像反射。你越喜欢和尊重自己，你就会越喜欢并尊重他人。而你越喜欢并尊重他人，他人也会反过来越喜欢你，你在生活中的各种关系就会越顺畅。

你在外部世界的身体之健康，是你内心世界对饮食、锻炼和个人保健的态度的投射。如果你内心中以健美、苗条、健康的方式看待自己，很快你在外部世界里也会成为健美、苗条、健康的人。

你在外部世界的事业之成功，是你内心世界对运用你的知识和技巧的能力和准备的一种投射。这些很快就会反映到你更快、更好地获得成果的能力上，并推动你攀登事业巅峰。

正是由于这些定律，你真的会成为你大多数时间想要成为的人。也正是由于这些定律，当你的想法改变时，你也改变了自己的人生。除此之外，别无他法。

这个世界上满是不幸、灰心丧气的人，他们坚信在不改变内在思维态度的前提下，他们也能改变自己外部人生的各个方面。这是根本不可能的。

发现自我概念

你的思想、感受、信念、期待和态度来自哪里呢？20世纪时人们发现的“自我概念”，是迄今为止对于理解并释放人类潜能的一个最重大的突破。

自我概念心理学认为，每个孩子在来到世界上时并没有任何自我概念。哲学家大卫·休谟把这称为“白板”时期。他认为人一开始都没有思想、感受、信念或观点，你“知道”的关于你自己和你的世界的一切真相，都是从婴儿期开始有人直接或间接教给你的。

当然，每个婴儿都有自己的个性，其个性在出生不久后就会显现出来。每个孩子都有潜在的天赋和能力等待开发，也可能直到孩子长大成人它们都未被开发。但是，在人格特质方面，每个孩子都生来就具有无限的潜力。

新生婴儿

孩子在来到世界上的时候，没有任何抵抗能力，无法靠自己生存。从出生那一刻起，孩子就需要源源不断的无条件的爱，才能健康成长，就像花儿需要雨露一样。

在孩子的世界观里，感到安全还是不安全，取决于在生命最初的3～5年里，他是如何被对待的。如果父母能持续不断地给予孩子爱、赞许、触摸、温暖和保障，孩子就会建立起信念，认为他生活在一个安全的世界里。

随心所欲、无拘无束

孩子天生只害怕两件事：害怕吵闹的噪声，害怕从高处跌落。而所有其他的恐惧，通常都是孩子的父母在孩子成长的过程中，不断重复灌输给他的。

孩子在来到世界上时，都有两点共同的特性：随心所欲、无拘无束。正是因为他们无所畏惧，所以他们大哭、大笑、拉屎撒尿、敞开怀抱、发出噪声或怪声，想做什么就做什么。

由于孩子们是随心所欲的，所以他们才不会纠结别人怎么想、怎么看他们的举动和选择。孩子们在那一刻想到或感到什么，就会说或做什么，根本不在乎在别人的观念里，那是“应该”还是“不应该”的。他们只做自己觉得合适的事。

你与生俱来就有这个权利，对于你自己和你的梦想，你可以随心所欲、无拘无束。当你处在最佳状态，在一个安逸的环境里，周围都是你喜欢并信任的人，有时还喝了一两杯红酒后，你就会回到一种正常的童年状态，无所畏惧、无忧无虑。你重新变得完全随心所欲，自然坦率地表达自己，而不会过于纠结他人的想法、感受或者反应。

两种主要的消极习惯模式

一些父母会犯的错误，尤其是对孩子进行的打击性的批评和体罚，会让孩子很早就开始学会消极习惯模式。然后，这些消极习惯模式会嵌入孩子的潜意识中，并决定他在人生中表现出来的性格。

在心理学中，有两种主要的消极习惯模式：抑制性消极习惯模式和强迫性消极习惯模式。我们把它们称为害怕失败和害怕被拒绝。它们是你或任何人获得成功和幸福的主要障碍。

其中第一种，对失败的恐惧，作为一种抑制性消极习惯模式，是孩子在尝试或沉迷于新事物时被责备或体罚后学到的。由于天生就好奇心旺盛，孩子总想要触摸、品尝、感受和体验在他们小世界里的各种事

物，他们是完全无所畏惧的。他们会去抓锋利的刀刃，站在建筑物的边沿上，甚至跑进车流中。父母在孩子出生后的头几年，必须不断阻止孩子做这做那，以免他们不小心出意外。

当父母气急败坏时，父母会说“别动！”“别摸那个！”“快出来！”之类的话。更糟的是，父母常常还会体罚孩子，比如打屁股，目的是让孩子不敢再尝试新事物。

“我做不到”

这种做法很快就会在孩子心里制造出对失败的恐惧，并且表现为“我做不到”的想法和感受。如果孩子小时候被狠狠批评或者体罚过，这种对失败的恐惧就可能延续到其成年后。每次这个成年人面临尝试新的或不一样的事物的机会时，他来自直觉的第一反应通常就是：“我做不到！”

在这个人接下来的人生中，对失败的恐惧会对他做什么、去哪里、选择什么工作、建立什么样的社交圈、如何养育他的孩子、如何对待他的配偶以及生活里几乎所有的其他因素，都产生重大的影响。对失败的恐惧在这个成年人身上挥之不去，就像一片乌云笼罩头顶。很多成年人对可能失败的反应正如同一个孩子害怕因为做错事而被打屁股。

你还记得思想花园那个例子吗？“我做不到”这个想法就是你需要从花园里拔除的杂草。不自觉做出的反应不一定就是对的。它说明这种思维模式已经成为一种习惯，而习惯是可以改变的。只要有意识地、坚定不移地去做，你就可以形成新的、更好的思维和反应模式。最终你将成为一个完全积极乐观的人。

害怕被拒绝

影响你发挥潜能的第二种障碍是强迫性消极习惯模式，即害怕被拒绝或批评。如果父母给孩子的爱是有条件的，孩子就会建立起这种习惯模式。

为了试图控制和操纵孩子，父母往往会使他们对孩子的爱成为有条件的爱，在父母需要的时候，孩子以父母期望的方式做出父母想要他做出的行为。孩子在成长过程中，要依赖父母的爱才能获得安全感，所以孩子很快就领会到，只有做出爸爸妈妈想要他做出的行为，他才是安全的。孩子开始认为："如果我不做他们想要我做的事，他们就会不爱我，我就是不安全的。"

由于孩子对安全感的需求是他在性格形成期的首要需求，孩子很快就会使自己的行为符合父母的要求。孩子会产生这样的想法："我必须这么做！我必须做爸爸妈妈想要我做的事。我必须做能让他们高兴的事。我必须做他们让我做的事。"

这种模式持续下去

孩子在长大后，当面临可能失去别人的爱或赞许的威胁时，就会出现这种强迫性消极习惯模式，害怕被拒绝和批评，对别人的看法过度敏感。

在极端情况下，这个成年人在不能确定其生活中的其他人完全赞同的情况下，无法自己做出某个决定。他总是得先得到某个人或某几个人的赞同后，才能买件衣服或买辆新车。只要一想到他做出的某个决定可能会被别人反对或批评，他就会感到极其不舒服。

克里斯蒂娜的话

害怕被拒绝和渴望与他人建立融洽的关系是心理治疗的主题。我曾经接诊过一位20多岁的年轻女性，她无法做出任何决定，因为她太害怕这个决定可能是“错误的”，或者有人会反对，所以一想到要做出选择，她就变得极其焦虑。结果，她发现自己和男朋友的关系也变得紧张起来。她对男朋友的喜恶过度敏感，以至于自己无法独立做出任何决定。

但问题在于，她总是想成为她认为男朋友想让她成为的样子。结果两人的关系不可避免地分崩离析，因为两人之间根本没有真实或真诚可言。

慢慢地她发现，要想和别人建立真实的联系，她首先需要跟真正的自我建立真实的关系。但由于对被拒绝的恐惧已经深植于她心中，她无法接受自己也是个真正有价值的、重要的人。我鼓励她，要做一个真实的自己，要和一个喜欢真正的她的人在一起，而不是让别人喜欢一个乔装后的自己。

她真心实意地接受了这个想法。她开始了新的约会，并尽可能保持真实的自我。结果，她发现自己找到了一个真正喜欢并尊重她的男人。他们现在已经在一起6个多月了。

她在坚持自己的好恶方面仍然会纠结，但是她已经可以接受，如果她做出的选择不合适，只要下一次做出其他选择就可以了。

强迫性消极习惯模式可能表现为感到背部紧张或疼痛。当一个人心里想“我不得不这么做！”时，他的肌肉就会紧张起来，从脖子开始，一直到背部以下。

作为一个成年人，当你感到压力，要去表演，去取悦他人，要及时完成一项工作，否则你的老板就要发火时，你可能会感觉到脊柱上上下

下都疼起来。但是，当事情完成后，疼痛感就会消失。

爱的缺失

在一些第三世界国家，孩子成长地区的饮食中缺乏足够的钙质。由于缺钙，孩子们的腿长得有问题，成了罗圈腿，小腿不能完全伸直。

因此，从成年人的罗圈腿就可以清楚地看出，他在婴幼儿期是缺钙的。但是一个孩子在成长过程中爱的缺乏，却不会在外部表现得那么明显。只有当你和那些不开心的、灰心丧气的、愤怒的或者不诚实的人交流时，你才会发现他们哪里不对劲。

事实上，所有人在成年期以及青少年期出现的问题，都可以追溯到他们在童年早期得不到爱或得到的爱不足。如果小时候还常受到打击性的批评，一个人在长大后往往就会同时具有抑制性消极习惯模式和强迫性消极习惯模式，总是会说“我做不到，但是我不得不做”或者“我不得不做，但是我做不到”。

实际上，所有让人在之后的人生中停滞不前的消极情感，都是童年早期由于父母的批评或忽视而埋下的种子，但是那时的孩子是非常敏感又完全无助的，并且意识不到发生了什么。所以，如果你碰到一个成年人在某方面功能失调，那就是其功能失调的童年造成的结果。

改变你的自我概念

当你能够意识到你的那些消极情绪的来源时，你又该如何回到你的潜意识里去进行纠正呢？这就涉及你的自我概念对你的思想和感受所起的作用。

你的自我概念是由一大堆信念组成的，其中大部分是你从他人那里接收来的关于你自己的看法，并且你信以为真。这些信念构成了你的现实世界，无论他们是不是基于事实。你在外部的表现总是会和你内心相信的自己的样子保持一致。

你的自我概念由三部分组成：你的自我理想、你的自我形象和你的自尊。下面我们分别来探讨这三个部分。

你的自我理想

你的自我理想是由你对自己和他人最钦羡的价值、美德和素质构成的，是你最想在未来某个时间成为的那个人。你的自我理想还会受到你的期望、梦想、计划、目标和抱负的影响。你想做的事情越多，你人生中拥有的就越多，你的自我理想对你行为的影响就越大。

成功和幸福的人都非常清楚自己的目标和理想。他们会花大量时间思考他们最看重的、为之奋斗且深信不疑的东西。他们把正直诚实作为人生的信条，不断努力地完善自己，越来越接近那个他们有能力成为的人。

不幸福和不成功的人要么自我理想不够清晰，要么根本没有自我理想。他们并不为之奋斗，也不相信任何事。他们会因为蝇头小利而放弃自己的价值观和原则，他们永远不会幸福。

澄清你的价值观

我们在研讨会上做的一个训练叫作“澄清价值观”。我们帮助参与的个人看清自己人生中最重要的价值观，然后制订计划，使自己在每一天中的每一刻都能遵循这些价值观。一旦人们认清自己的价值观和理想中的自我，他们的整个人生就开始发生改变。

一个具有清晰理想的人能够坚持具体的行为（有因就有果），改变他的信念（真实的自我），转变他的期望（更加积极），随之开始把那些有助于他成为那个理想自我的人和资源都吸引到他身边。

你的自我形象

你的自我概念的第二部分是你的自我形象。这也常常被称为你的“内心镜像”，是你在人生中做任何事之前都会去比照的、决定你该如何行动的观念。

幸福的人拥有积极的自我形象。当他们在工作或个人生活中的某个时间点想象自己的形象时，他们都会把自己看成一个自信、能干、为他人喜爱而且高效的人。在自我形象心理学中有个说法是：“你把自己看成什么样的人，你就能成为什么样的人。”

人生中的所有改善都来自你在想法上的一个改善，而你的想法是你自己完全能够控制的。你可以给自己灌输关于你想成为什么样的人的积极的想法，按照你希望的方式行事，改变你的自我形象。

自我形象心理学家麦克斯威尔·马尔茨（Maxwell Maltz）在20世纪50年代所做的工作改变了数千人的人生。人们认识到，当他们以心目中的最佳形象看待自己时，他们的潜意识就会改变他们的肢体语言、说话的声调和个性，使其和脑海中新的想法保持一致。

如果你在心理上是健康的，那么在你看待自己的方式（你的自我形

象）和你未来想成为的样子（你的自我理想）之间总是有种动态的张力。当你拥有清晰的自我理想时，你就会更容易持续改进你的思维、行为和举动，使之越来越接近你能成为的那个最好的人。

你的自尊

你的自我概念中的第三部分也是最重要的部分就是你的自尊。这是你性格的基础，是你情感发动机的“反应核心”，决定了你个性的品质、活力和优势。

自尊的最佳定义是：你有多喜欢你自己。你越喜欢你自己，你在生活中的各个方面就会做得越好。你越喜欢你自己，你就会越喜欢他人。你越喜欢他人，反过来他人就会越喜欢你，越乐意从你这里购买商品、和你聚在一起、和你结婚、和你做朋友。

你在人生中会发现，那些自尊心最强的人个性也最开朗，他们无论走到哪里都是最受欢迎的。在生活中的各个方面，自尊、成功和幸福之间似乎都有直接的关联。

快速反应时间

这里有一项重大的突破：正像你会成为你在大多数时间里想要成为的那个人一样，你也会成为你在大多数时间里对自己暗示的那个人。你的大部分情绪是由你在一天中对自己说话的方式决定的。

当你以坚强、乐观的方式对自己说话，使用积极肯定的语言谈论你理想中想要成为的人时，这些指令就会被你的潜意识接受，并且直接影

响你的思维、感受和行为。

你可以用来建立自尊的最有力的语句就是：“我喜欢我自己！”

每次你对自己说“我喜欢我自己”时，你的自尊就会提升。随着你的自尊提升，你的自我形象就会改善。随着你的自我形象改善，你会感到你自己越来越接近你想成为的那个理想的人。你的整体性格会达到平衡，你开始以一种积极的方式进步和成长。

掌控你的人生走向

神奇的是，无论你在童年早期有过什么样的经历，无论它们降低了你的自尊还是伤害了你的自我形象，作为一个成年人，你都完全可以掌控自己性格的走向。现在，你就可以做出决定，成为一个完全积极向上的人。

从今天起，你就要不断对自己重复那句神奇的话“我喜欢我自己”，一遍又一遍——每天10遍、20遍、50遍。

无论何时，只要你由于任何原因感到不开心、担忧或者烦恼，你就可以不断重复“我喜欢我自己”来抵消负面情绪，直到消极的感受消失。

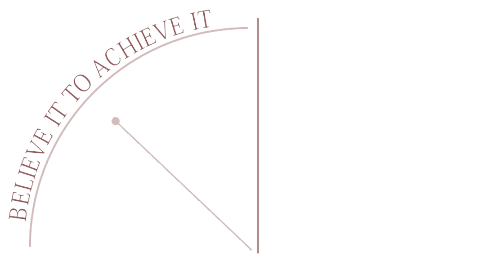
无论孩提时你经历了什么，你都可以以一个成年人的身份回想，通过提升自尊来改变你在潜意识里对自己的感觉。你越喜欢你自己，你在人生中的各个方面就能做得越好。你越喜欢你自己，你就会变得越开心、越自信。你越喜欢你自己，你就会越乐观、越开朗。你越喜欢你自己，你的人生就会向越好的方向发展。

练习

在纸上写下你最喜欢的自己的三个品质。比如，你为什么是一个好人，你最好的品质是什么，是什么使你成为一个宝贵的朋友、伴侣或父母？只要你一想到这些品质，你就可以看着镜子里的自己，确定地说："我喜欢我自己！"

第二章

是什么阻止你前进



> 那些非常伟大的东西——伟大的思想、伟大的觉醒、伟大的发明——往往都是从艰难困苦中孕育出来，从悲伤不幸中思索出来，最终在重重困难中建立起来的。
>
> ——塞缪尔·斯迈尔斯（Samuel Smiles）

每个孩子都是带着纯粹的潜能来到这个世界上的，他们有能力成为杰出人物，做出精彩表现，终其一生享受健康、幸福和成功。

今天，人类能比以往任何时候都活得更久、更好，借助现代医药和知识的不断发展，人类的寿命每年都在延长。

正如我在前一章中提到的，孩子天生就是个彻彻底底的乐天派，无所畏惧、无拘无束，充满兴奋和好奇，迫不及待去触碰、品尝、嗅闻和感知周围的一切事物。你见过一个消极的小宝宝吗？

父母常犯的错误

然而，由于父母常常会犯的错误，孩子们在幼年时期很快就会开始体验到打击性的批评和爱的缺失。这两种行为，无论是一同出现，还是单独出现，都会成为孩子在成年后的不幸福感和机能失调的主要根源。

打击性的批评是人类潜能唯一的最大的敌人，甚至我们可以说它的影响比癌症或心脏病还要糟糕。虽然疾病会影响人的身体，有时可以导致个人身体状况恶化并死亡，但是打击性的批评能够很早就磨灭一个人的灵魂，使其变成行尸走肉。

如果父母试图控制孩子的方式是，先给予孩子爱，然后再以收回这份爱作为惩罚，父母就会在孩子的心灵深处种下不安全感的种子。这种不安全感就会表现为一系列情绪及精神问题，从自我怀疑、焦虑、担忧、强烈的不满足感，觉得自己不配得到生命中的任何厚待，到缺乏动力、害怕达不到别人的期待、力求完美，以及无法有效解决冲突和矛盾等。

两种主要的消极情绪

消极情绪有很多种，但是几乎所有的消极情绪都来自两大类消极情绪：害怕失败和害怕被拒绝。

害怕失败在成年人身上表现为害怕失去。童年时遭受过打击性批评的人会害怕失去金钱、健康、地位、安全感，害怕失去别人的爱。这样的人，无论在事业上取得多大的成就，心里那种害怕失去一切从头再来的恐惧都会挥之不去。

害怕被拒绝是一种对批评的极端恐惧，对别人包括陌生人的想法、语言、观点甚至一个眼神都高度敏感。此外，这样的人还会害怕遭到反对，害怕不被他们刻意想要取悦的人喜爱。

害怕被拒绝会导致我们害怕失去对于我们很重要的他人的尊重。怀有这种恐惧的人害怕任何形式的难堪和奚落，尤其是在有他人在场的时候。害怕被拒绝是害怕当众演讲的根源，它在人生的主要恐惧中甚至排在害怕死亡之前。

克里斯蒂娜的话

我一直很害怕当众演讲，但是我最近学到了一个特别有价值的观念（感谢我的父亲博恩）。当你正准备面对众人讲话或做演示，却出现了“表现焦虑”时，消除焦虑的关键就在于安慰你自己，告诉自己你的听众们，无论人多还是人少，都希望你能成功，希望你表现良好。他们不是来评判你的，而是来学习、倾听或者获得乐趣的。

想象自己不受限

我们在讲座中经常会提出两个问题，来帮助人们看清恐惧在他们生活中以及做决定时起到的作用。首先，我们会问：“请想象一下你已经财务自由了，已经拥有了你余生都够用的所有的钱。这时你会做出哪些改变？你会投身于做哪些事，又会从哪些事里抽身？你会开始做哪些事，又会停止做哪些事？”

这个问题真的能够让人豁然开朗。如果你对贫穷无所畏惧，你的人生中就会有很多机缘使你可以马上做出改变。如果你拥有了你想要或需

要的所有的钱，你很可能会对自己的人生做出巨大的改变。

人们会为了弥补自己的恐惧而设计自己的人生。他们接受低于自己能力水平的工作，只为了换取一份安全感。他们宁愿留在一段不幸福的关系里，也不愿冒险独自一人、无依无靠。他们选择的朋友也是被动的、不做批判的，这样他们就可以放心不会被人批评、为难或拒绝。

克里斯蒂娜的话

阻碍人们继续前进的最常见的障碍之一就是，人们会害怕自己拥有的还不够多或者自己还不够好，这一点在专业方面尤为明显。最近，我参加了一个专业培训研讨会。会上的一项活动就是找出一个阻碍你继续前进的障碍。

在这个群体中，90%的参与者感觉自己还需要接受更多培训，积累更多经验或知识，才能在自己从事的领域获得更大成功。在活动开始之前，我们每个人都讲述了自己在专业方面达到的水平。我对每个人已经取得的成就印象深刻，就连履历这么精彩的人都在质疑自己，这真是让人惊讶。

重大的问题

我们会问的第二个问题是："如果你知道自己不会失败，你敢去尝试的最大的梦想是什么？"

如果你一定能获得成功，无论这个成功是大是小，是长期的还是短期的，你会给自己定一个多么大、多么激动人心、多么具有挑战性的目标呢？

这个问题有助于人们认清阻碍自己前进的恐惧。如果你肯定能在一件事情上获得成功，那么你很可能会去做那件你“内心渴望”的事，它也就是那件你命中注定要从事的了不起的事。

需求层次

伟大的心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）在20世纪40年代末期为心理学带来了翻天覆地的变化。马斯洛不像其他心理学家那样，去研究不幸福的人们并试图识别他们出现问题的原因，而是专注于研究幸福的人们以及他们共有的特征。

在众多洞见中，马斯洛提出了他著名的需求层次理论。他断定，每个人都有五项基本需求，只有它们按顺序得到满足，个体才能实现自己的全部潜能。

位于马斯洛需求层次金字塔底部的是生存的需求。维持生命的存在，这是人天性中最强的动力。一旦人的生存不成问题了，他就会继续寻求满足下一个层次的需求，也就是对安全的需求。当人有了足够的食物、衣服、住所和金钱，这些需求就得到了满足，不再是最急迫的需求。

当一个人对生存和安全的需求都得到了满足，他就会继续追求第三个层次的需求，对归属的需求。每个人内心深处都渴望成为一个集体的成员，得到别人的认同和接纳。这种需求和人对食物、水和住所的需求一样强烈。

依赖他人

当你感到停滞不前时，意识到你对人际接触和归属的需求，对于你弄明白如何继续前进至关重要。当我们还是小宝宝时，我们都脆弱不堪，完全依赖照顾我们的人才能生存下去，才能感到安心。随着我们长大成人，我们把这种依恋转移到我们的同伴或另一半的身上，我们要依靠这些关系来维系心灵的健康，甚至维持生存。

人们害怕被拒绝的恐惧之所以如此强烈，是因为孑然一身的感觉会让人在心理上感到巨大威胁。我们如此依赖于他人的接纳和支持，以至于为了把我们的朋友和伴侣留在身边，我们学会了压抑自己真正的需求。

克里斯蒂娜的话

我接待过一个年轻人，他为了让他的父母高兴并关注他，不得不压抑自己的需求，总是保持一种怎样都行的随和态度。因为他曾经发现，当他产生强烈的情绪时，无论是积极的还是消极的情绪，他的父母都无法很好地对他做出回应，反而开始回避他。之后不久，他就学会了为了得到父母的赞许而压抑自己的感受和反应。

当他长大后，他变得与自己的真实感受过于疏离，以至于无论是在生活中还是在工作中，他都缺乏自尊和自信。他花了很长时间，才慢慢领会到，他自己的需求和其他任何人包括他父母的需求一样，都是正当的。

匮乏性需求与存在性需求

前三类需求（生存、安全和归属）被定义为“匮乏性需求”。如果这些需求没有得到满足，个体就会集中精力去满足这些需求，无暇他顾。一旦这些需求得到了满足，个体就会转而去满足更高层级的需求，或者

说“存在性需求”，其中第四个是自尊的需求。

我们今天在人生中做的每件事几乎都是为了获得自尊的感受或者弥补自尊的缺失。你的自尊，也就是你有多喜欢你自己，它是你人格的核心，并且在很大程度上决定了你情感生活的质量。

在马斯洛的需求层次理论中，一旦自尊的需求得到满足，个体就会继续寻求处于更高层级的自我实现的需求。根据马斯洛的定义，自我实现就是“做到一个人有能力做到的所有事”。

更高层级的需求

后来，马斯洛又提出还有两种更高层级的需求，一旦一个人满足了生存、安全、归属、自尊和自我实现的需求后，这两种需求就会自然而然地出现。它们就是对真和美的需求。

在人类文明的历史长河中，不乏这样的例子，富有的个人或团体倾注大量的金钱和人力在哲学、文学、诗歌和对真理的追寻中。他们对艺术、建筑、珠宝、公共设施、家居布置的大笔投入，都是为了追求美。

心理健全的人

精神病学家威廉·格拉瑟（William Glasser）认为，一个实现了更高层级心理和情感发展的人是一个心理健全的人。这样的人享有高度的自尊和自我满足感，对于自己和世界都处于完全放松的状态。一个心理健全的人最明显的特征似乎就是“非防御性”。

心理健全的人并不觉得他需要向任何人为任何事去证明自己、为自己辩白。这样的人在人生中完全遵从自己的想法、感受、价值观和理想。他很温暖、亲切、快乐、迷人，具有“完全成熟、完整的人格”。达到这个水平是我们最重要的目标之一。

是什么让我们停滞不前

问题是：是什么使人们停留在需求被满足的较低层级上，甚至未被满足呢？是什么原因使人们忙于应付生存、安全和归属这些需求呢？答案就是消极的情绪。

由于打击性的批评和爱的缺乏，孩子从很小的时候就开始产生消极的情绪。等他们长大成人后，这些情绪会变得越来越强烈，并且生发出各种各样其他的消极情绪。

人们体会到的消极情绪主要包括恐惧、怀疑、担忧、嫉妒、猜忌、怨愤、认为自己不配，以及自怨自艾，尤其是在和别人做比较时。

如果孩子只要一犯错就会挨批评，他就会产生恐惧、怀疑和担忧的情绪。这些孩子即使完成一些不容易做到的事，也总是无法使父母满意。此外，这些父母极少表现出对孩子的爱或赞许，或者即使表现出来，一旦他们感到孩子什么地方做得不够好，他们就会马上收回这种爱或赞许。

成为一个心理健全的人

你的目标是成为一个心理健全的人，但是我们大多数人还没有做到。结果，大多数人都要指望别人来确认他们的决定是对的。所以，当

别人有不同的观点，或者做了相反的决定时，优柔寡断的人常常会感到不安全或受到威胁，他们会问：“到底哪个选择才是最好的？”

克里斯蒂娜的话

乔恩是个中年人，他努力想成为一个果断的人，积极主动地生活。他的家人关系亲密，他是家里的三个孩子之一。他和家人的关系对他来说非常重要。他常常征求他的母亲和兄弟的意见。我在给乔恩做咨询几个月后发现，每次他询问母亲的意见时，他的焦虑程度就会上升。要是他同意母亲的意见，并照母亲的话去做，他的母亲就会支持他，表现得很慈爱。但要是他做了或只是想做母亲不赞同的事，他的母亲就会几个星期不和他说话。

乔恩对此感到很无助，他在自己的人生中无法前进，因为他知道那意味着让他的母亲不高兴，并且会被他的家庭排斥在外。我为不少有相同体验的客户做过咨询。阻碍他们前进、使他们停滞不前的，就是一种恐惧，他们害怕一旦自己做出什么新的、不同的举动，他们就会失去自己生命中最重要的人的爱或赞许。结果，他们就可能在原地保持不动长达数年。

嫉妒和怨恨

嫉妒和怨恨是从深度自卑感中产生的消极情绪。嫉妒和怨恨总是一同出现，手挽着手，就像双胞胎一样。

嫉妒是消极情绪中最糟糕的情绪之一，它是“七宗罪”里唯一一项对嫉妒者本身没有任何好处的。嫉妒者可能因为嫉妒他人而内心暴怒，但

这对被嫉妒的人没有丝毫作用，对心怀嫉妒的这个人也没有任何好处或乐趣可言。一个人的嫉妒心往往是从父母双方或一方学到的。如果有人不停地告诉你，那些更成功或更幸福的人本质上是坏的或不诚实的，结果你就会学会嫉妒。

今天，在我们的社会中，嫉妒的情绪驱动着大多数社会和政治政策，包括国内的和国际的。嫉妒总是向外指向某些人——“敌人”，也就是那些比感到嫉妒的这个人做得更好的人。而由于这些被嫉妒的人被认为是邪恶的，他们必须被打倒或得到某种惩罚。

关于嫉妒，一个不幸的事实是，它永远得不到满足。更可能的情况是，嫉妒会随着时间加剧并恶化。嫉妒对嫉妒者造成的伤害比对被嫉妒的人或团体造成的伤害要大得多。

羡慕是积极的

对其他人努力实现的目标或获得的成就充满羡慕之情与心怀嫉妒是不同的。想要得到别人所拥有的东西是一种很重要的心情，它能促使你努力去取得同样的成就。

由于心理学中的吸引力定律和排斥定律，你能对自己做的最糟糕的事，就是对别人心怀嫉妒或怨恨。当你这样做的时候，你就制造了一个负能量场，把成功和幸福都从你的人生中赶出去了。对很多人来说，对这一基本概念的误解是导致沮丧、不满和一事无成的主要原因。

怨恨需要对手

嫉妒的孪生姐妹就是怨恨。和嫉妒一样，当一个人感到别人比他自

己获得的成就更大或享受着更好的人生时，他就会产生怨恨的心情。某些政治哲学一定需要树立一个敌人，一个嫉妒和怨恨可以指向的目标，以便使政党领导者的政治政策或平台显得合理。所以，不要因为别人说的话而让自己深陷怨恨的情绪泥潭。

嫉妒与自尊心低

嫉妒这种消极情绪来自自尊心低，后者是一种觉得自己没价值、没能力的感觉，一种认为自己永远不能被别人真心爱慕的想法。

人有一点嫉妒心可能是正常的、自然的，尤其是在成长过程中，当你把自己和那些好像更有吸引力或比自己做得更好的人相比较时。但嫉妒心太重就会变成莎士比亚笔下的“绿眼睛怪物”，对心怀嫉妒的人自身造成巨大的毁灭，导致其不理智的行为，破坏其与他人之间的关系。

所有的情绪，尤其是那些消极情绪，都会扭曲一个人的价值观。陷入消极情绪的人无法理智清晰地思考。消极情绪越强烈，深陷其中的人越会脱离现实，无法冷静思考。这个人就会以一种往往难以解释的且完全是破坏性的方式说话、行事。

我们都有“疯狂时期”

1982年，一位纽约的作家阿比盖尔·特拉福德（Abigail Trafford）在经历了两年极其痛苦的离婚过程后，写出了一本叫作《疯狂时期》（*Crazy Time*）的书。在这本书里，她解释了这两年离婚经历中的情绪

失控如何导致她的行为方式失常，使她变得连自己在一切结束并恢复正常后都觉得难以理解。她觉得正是由于她感受到的负面情绪过于强烈，她在整个过程中都“疯了”。情绪扭曲了她的价值观。

生活中的巨大变化，比如换工作、搬家、孩子出生以及结束一段感情，都可能导致人在短期内感到不知所措、无所适从。记住马斯洛的需求层次：人们需要感到安全，否则就会设法去满足这个需求。

克里斯蒂娜的话

当我们出于任何原因感到不安全，我们就会一心想要重获安全感，就像我们饿了就会一直想吃东西一样。当我接待正在经历某种转变的客户时，我们会谈到的话题是，他们很可能会在经历变化的过程中感到焦虑和不安，直到变化结束时才会再次感到脚踏实地。

孩子出生就是一个典型的例子。我还记得我在自己的每个孩子（我有三个孩子）出生后，都感到生活乱成一团、令人崩溃。这是相当正常且自然的：新成员的加入对一个家庭来说，几乎总是意味着一段充满压力、情绪波动的时期。不过，最终一切都会安定下来，回归正常。

制造消极情绪的五种因素

有五种重要的因素会导致人们产生难以摆脱的消极情绪。要想甩掉消极情绪，你必须了解这些消极情绪是从哪里来的，这样你才能消灭它们，甚至从一开始就扼杀它们。

自我辩解

消极情绪产生的第一个原因就是自我辩解。如果不是你要向自己解释为什么你有权将某个人或某件事这样处理，消极情绪就不会存在。当你在谈论某个消极情境时，你会一心想要找出各种理由为自己的消极行为辩解。你往往会自说自话，只讲自己的观点，并和当时不在场的人进行激烈辩论。

你越为自己辩解，使自己确信别人是错的、邪恶的，而你自己是单纯无辜的，你有权产生这些感受，你就会变得越气愤、越沮丧。

身份认同

消极情绪存在的第二个条件是身份认同。这就是说，你认为事情是针对你个人的。你把发生的事情看作个人攻击，认为你在某个方面被利用了。

对此的另一种说法是行为学家所谓的“基本归因错误”。也就是说，当别人做的事伤害或侵犯到我们时，我们会归咎于其具有某种性格缺陷。可是，要是我们自己做的事侵犯了别人或给别人造成了不便，我们只会把这件事当作意外，或者归咎于外力。

如果你和一个消极的人或一种消极的情境没有个人关联，你就很难对其产生任何情绪，无论是消极的还是积极的。比如说，如果你在报纸上读到在某个国家的北方，上千人——有大人也有小孩——被洪水冲走并不幸溺水而亡，你可能会感到有点伤感，但是随后你就会不带任何感情地翻页去看另一条消息。因为你并不认识受洪水影响的任何人，甚至对那个国家也不熟悉，所以你不会觉得和那个悲剧有关联。因此，得知这条消息不会使你产生消极情绪。

过度敏感

消极情绪的第三个诱因就是对别人对你的想法、观点或态度过度敏感。如果一个人在成长过程中缺乏爱，总受到打击性批评，他就会产生很深的自卑感。这些感受将表现为对来自他人的行动、反应和对待方式过于关注。

别人的一句好话或一个赞同就能让这样的人欢欣鼓舞，而别人一个否定的眼神或一句批评的话就能让他感到郁闷。真正过度敏感的人常常感到被怠慢和反对，但这其实都是无中生有。他们总觉得别人在背后说他们坏话。在极端情况下，过度敏感的人变得畏手畏尾，如果没有得到其他人的赞同，并且往往得是很多人的赞同，他们就无法做出任何决定。

妄下判断

产生消极情绪的第四个原因是妄下判断，也就是人们对他人做出消极判断的倾向。对别人做出不良的判断就是总觉得别人有问题，而这种问题就成为你对他人产生愤怒和怨恨的正当理由。

《圣经》中说道："勿非议他人，自己亦免招非议。"这句话的意思是说，当你评论别人的时候，你其实也给自己招致了否定和不幸。当你评判别人时，是把自己放在了一个自认为高于别人的位置上，从而使别人不如你。

如果你不以某种理由对别人做出评判，你就无法对那个人生气。只有当你有充分的理由觉得另一个人的所做或所说（或者那个人没有做到答应你的事）伤害了你时，你才能对他生气。

从你的生活中消除妄下判断的第一步就是，你要下决心从现在起，不再因为任何事对任何人妄下判断，除非是为了称赞他们。

练习

大多数时候，我们因为某件事对别人妄下评判是因为我们不喜欢自己身上同样的特质，或者因为我们嫉妒别人，希望能够像别人那样行事或取得成就。下次你发现自己在对人妄下判断时，试着找找自己的动机。是不是因为你不喜欢自己身上类似的特点？还是因为你希望自己能像那个人一样表现或成功？

置身事外

与评判和指责他人相反的就是置身事外。避开那个人，保持冷静，掌控全局。

当你评判别人时，你会变得情绪化，而情绪会扭曲你的价值观。你评判和指责别人越多，你就会变得越气愤，越难以控制情绪。

如果在养育你的家庭里，有人总是抱怨或批评别人，你可能就会形成一种错误的观念，认为评判和指责别人是一件正常而自然的事。当别人做了或说了你不赞成的事时，保持中立和客观对你来说可能就变得很奇怪。

保持中立的另一个方式是保持好奇心。一个人不可能在提出问题的同时变得气愤或带有批判性。你遇到的每个人都有其独特的经历，有时你看不惯他是因为你不了解他这样做的原因。所以，多问问题不是为了支持你的立场，而是为了更好地了解别人的想法。

你往往会发现，事情的真相和你一开始以为的完全不一样。

合理思考

你有一个聪慧的头脑，但这是一把双刃剑。你可以用它来让自己快乐，也可以用它来让自己气愤。你的目标应该是发挥智慧让自己保持冷静、可控、平和，无论在你周围或身上发生了什么。印度智者克里希那穆提（Krishnamurti）曾说过：“我成功的秘密很简单，就是对任何事都不会太在意。”

当别人举止不良时，你要忍住不去批判。当别人的行为或言论看似消极且无意义时，你要保持冷静、超脱。你可以在头脑中后退一步，不带偏见地观察他人，不要使自己参与进去或变得沮丧。

不去评判别人的最好方式就是对他人抱有同情心。在对他人的行为报以同情的同时对他人做出负面的评判，几乎是不可能的。如果你还能做到祝福、谅解、释然，那就更好了。克服评判他人的心理，不要让别人的所作所为对你造成任何影响。你可以把注意力转移到让你开心的事情上。这样，你就能够消解消极的想法和评判他人的倾向。

要有耐心和同情心

当你面对一个难相处的人时，你可以把他当作一个疲惫不堪、饥肠辘辘、烦躁易怒的孩子，这个孩子正在怒火中烧或者大发脾气。你不会对一个孩子生气，你会同情他。你可以接受这就是孩子在某个时期、某种情况下会做出的举动。

避免评判别人的另一个方式就是提醒自己。如果你处在这种情况下，你也会做出同样的行为。你可以说：“要是没有上帝的保佑，我也会是一样的。”你也可以承认任何人都有权利按照自己的方式思考和感受。所以，你要允许他人以他们自己的方式来表达自我，就像你也希望能以自己的方式表达自我一样。

塞多纳法

有一种能使你在生活中重新掌控自己情绪的方法叫作塞多纳法，它是由莱斯特·利文森（Lester Levenson）创造的。使用这种方法时，你要想出在你过去的经历中那些让你现在仍然感到气愤的人，你还要想出你至今不能释怀的经历，包括你做过或想做而没做的事。

然后，你会被问到两个问题。第一个问题是“你想不想摆脱与这些不愉快的记忆相关联的消极感受”，如果你的回答是肯定的，那么第二个问题就是“你是否愿意彻底忘记这些不愉快的经历”。

让人惊讶的是，有很多人并不愿意忘记过去那些不好的经历。人们认为他们已经付出了时间、金钱和挣扎换来了这些痛苦，所以他们感到自己有权保留这些痛苦。在他们内心深处，他们并不愿意忘记这些。但是，如果这些人不愿意忘记，那么他们就无法获得帮助。

做个铅笔测试

这是应用塞多纳法的一个实例。拿一支铅笔在你手里，紧紧地握住这支笔，再使劲更紧地握住这支笔，有多大劲使多大劲。

想象一下你紧紧握着这支笔一个小时、一天、一个月，甚至几年。你的手和胳膊会怎么样呢？你的手和胳膊会萎缩，甚至动不了，瘫痪。

那么，如果你痛苦地紧紧守着一段消极的经历不放，过了几个月、几年后，你会怎么样呢？你的一部分人格会被愤怒和痛苦摧毁。

现在伸开你的胳膊，一边握住铅笔，一边手心向下打开你的手。问题是：是什么让这支铅笔还在你手里？

答案很明显。是你在握着这支铅笔，而且捏得那么紧。

下一个问题也很明显：你怎样能摆脱这支铅笔？你怎样让它从你

手里出来？答案很简单，张开你的手指，让它掉下去。你放手。

这个演示完美地说明从你的人生中永远放开一段消极的经历有多简单。对于铅笔，你只需要张开手，让它掉下去。对于一段仍然让你感到不快的消极经历，你只需要打开心扉，让它消散。

你来决定自己的情绪

记住，没有人能强迫你去感受，没有人能强迫你生气。在你身上发生的任何事都不能完全控制你。没有你的许可，任何事件、任何环境或任何人都不能影响你的情绪。只有你能使自己有所感受，通过对发生的事情进行解读，产生积极或消极的情绪。

同情心是最美好的情感之一。对别人感到同情，意味着你理解别人的感受，并且能够接受那些情绪。

当你用你奇妙的头脑劝解自己不去评判别人、放过别人、放下过去受到的伤害时，你就能够完全掌控自己的思维和情绪了。你不再去想别人错在哪里，以及为什么他们该受到谴责和惩罚，而是去想办法为他开脱，放过他。

写下来并放手

有一个简单的练习对很多人都有效。拿出一张纸，写下仍然让你感到气愤的人的名字，写下他们做过的让你觉得有理由生气和指责的事。

然后拿起这张纸，把它撕碎，扔进垃圾桶里。

通过这种方式，你可以使用你的选择能力，放下过去的伤害和痛苦，把它们都抛到脑后或者完全销毁，这样你才能享受未来的自由和愉悦。

文过饰非

消极情绪产生的第五个原因就是文过饰非。也就是你利用自己的理性思维，对你自己做出的不当行为给出合理化的解释，为自己开脱。

由于自尊心低，大多数人不承认他们的言论或行为并不完全合情合理。即使最凶恶的罪犯也觉得自己是无辜的，自己只是某些人、某些事或者社会的牺牲品。他们为自己的行为文过饰非。

避免表达出消极情绪

彼得·邬斯宾斯基（Peter Ouspensky）在他的《寻找奇迹》（*In Search of the Miraculous*）一书中指出，几乎所有的不幸都来自对消极情绪的表达。正是由于反复提起和重谈消极的情况，你才会让消极情绪留存下来并继续累积。

从这个意义上讲，你的消极情绪就好比一场火灾，开始只是个小火花，但是它迅速扩散，失去控制。当小火花落在干燥的树丛上时，你马上扑灭，火灾就不会蔓延。同样地，要是你能在消极情绪露出苗头时就加以制止，它就会很快消散，就像个小火花，不会造成损害。

然而，要是你继续跟你自己和别人谈论消极情绪产生的原因，那么消极情绪就会很快增长到失去控制，就像火灾一样，完全占据你的一切思维和情绪，使你无法容纳任何其他的想法或感受。这样你很快就会无法清醒地思考了。

最糟糕的情绪

所有的消极情绪，或早或晚都会变成愤怒。愤怒是消极情绪的最终形式。所有的恐惧、疑虑、嫉妒、猜忌和怨恨最终都变成了某种愤怒。随后这种愤怒在你心中蔓延，使你在生理上和心理上遭受重创，或者向外蔓延，破坏并摧毁你和他人的关系。

所有不幸的人都很愤怒。抑郁是一种向内蔓延的愤怒，它的出现是因为一个人无法直率、坦诚地表达自己的感受或应对某种情况。尝试去发现这样的内部矛盾就是现代心理学的基础，其可以追溯到西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）。

任何形式的心理咨询，主要的目的都在于帮助个体“敞开心扉”，排解出郁积的消极情绪和经历。

愤怒的主要原因在于个体感觉受到别人的侵犯、攻击、伤害或利用。愤怒是从悲痛中生长出来的抵抗机制，是一种想要对伤害你的人做出反击的情绪。

愤怒的表现

愤怒最糟糕的一点就是，你越表达愤怒，你就会变得越愤怒。你越辩解自己愤怒的原因是正当的，你的愤怒就会越积越多，就像迅速蔓延的火灾。很多人由于愤怒的时间太长了，他们已经达到一个顶点，只要有一丁点不对，他们的脾气就会爆发。他们在愤怒中度过一生中的大部分时间。很快，他们就会相信愤怒和被利用的感觉是一种正常的思考和感受的方式。

愤怒的核心是责怪。能够责怪某人做了或没做某事的能力，是感觉和表达愤怒以及所有其他消极情绪的必要条件。

除非你能为你感到愤怒的情况责怪某人或某事，否则你在任何时候都不可能保持消极情绪。你不再指责别人的时候，你的消极情绪也会完全消失，就像灯被关了一样。

承担责任而不是指责他人

对抗消极情绪、指责和愤怒的方式其实是非常简单有效的，几乎立竿见影。连续多年感觉消极、愤怒、不快乐的人用了这个简单而有效的技巧后，几乎马上就能中断他们的消极情绪。

由于所有消极情绪都来自指责和愤怒，也就是说是其他人做了或没做什么使你感到愤怒或不快，答案就很简单了：不去指责别人，而是自己承担责任。

当你为发生的事承担全部的责任时，你的消极情绪就会停止，就好像猛踩刹车一样。人不可能在为一件事承担责任的同时还对其感到愤怒或不快。承担责任可以消除你与那件事或那个人有关的消极感受。

“是我的责任”

你怎样才能承担责任呢？只要说：“是我的责任！”

无论什么时候，你为任何原因感到愤怒或不快，马上就对自己一遍一遍地说“是我的责任”，直到消极的感受消失。

这个令人难以置信的发现能够使每一个这样做的人完全改变自己的人生。你的头脑一次只能保留一种想法，要么积极要么消极，它可以保留个人有责任的积极情绪，也可以保留任何种类的消极情绪。

然而你才是做出选择的人。在这个世界上你唯一能够掌控的就是你看待事物的方式。如果你选择去想“是我的责任”，而不去想那些让你不快的消极想法，你就会变得积极、乐观、冷静，有时改变只在分秒之间。

拒绝表达消极的感受

正如之前提到的，痛苦来自对消极情绪的表达，或者是内部的，或者是外部的，或者二者兼有。如果你不表达出自己的消极情绪，这些情绪很快就会消散。

就从现在开始，别再用你聪慧的头脑为自己找理由，也不要觉得自己应该为已经发生或没有发生的事感到恐惧、疑惑、猜忌、嫉妒、怨恨和愤怒，用你的头脑去为不表达出消极感受、无根据的判断和编造的借口找理由吧。

重申一次，每当发生了通常会引起你消极反应的事件时，让你停止表达消极情绪最有效的通用方式就是对自己重复：“是我的责任！”

正当化和合理化

读到这里，很多人会说：“等一下！我不可能为别人做出的伤害我的事承担责任。这样承担责任是不诚实的，因为责任无论如何都不在我。”

这种想法可能是对的。你可能曾经被别人以各种各样的方式抢劫、哄骗、愚弄、欺诈、背叛或伤害。你可能曾经回到停车场，却发现别人撞了你的车后逃逸。在这种情况下，从法律的角度来看你并没有过错，你不应该受到责备。

可是，再想想：你要为自己的反应负责。已经发生的事也许不是你的责任，但你要为你之后的行为负起责任。而你的反应是你可以完全掌控的，是你的个人选择问题，没有什么能强迫你愤怒或不快。是你自己选择了你对不愉快经历的反应方式，是你使自己感到愤怒或不快。

发挥你的意志力

拉迪亚德·吉卜林（Rudyard Kipling）在他的诗《如果》（*If* —）中写道："如果所有人都失去理智，咒骂你，你仍能保持头脑清醒……你就是个顶天立地的人，孩子！"

卓越的人的标志就是，无论周围发生什么，他们都能够发挥自己的意志力和自制力来保持冷静、警醒且高效。所有伟大的男人和女人都具有"在重压下保持冷静"的能力。

不过要记住，情绪会扭曲价值观。在你开始指责别人、为已经发生的事感到愤怒的时候，你就会开始失去清晰思考、明智决策的能力。你就会变成情绪的奴隶。你可能很快就会被冲昏头脑，说出或做出你将来会后悔的事。

找出不表达消极情绪的理由

用你的头脑找出不表达消极情绪的理由吧。你能做到这一点的方式

之一是，首先对自己说："是我的责任！"然后仔细思考当下的情境，找出你可以为已经发生的事负责任的部分和原因。

在一段糟糕的关系中，人们往往对另一方怒不可遏，这种状态有时甚至持续数年，直到这段感情或婚姻瓦解。但是，当你对自己说"是我的责任"并为此寻找理由时，你会发现正是你自己当初做出的很多决定，导致你陷入这段糟糕的关系。你可能无法为别人的举动负全部责任，但是你要对自己在这段关系中从始至终的言行负全部责任。

很多人会为工作或生意上的失败感到沮丧。但是其实你要为此负责。没人拿枪指着你，逼你陷入这个境地。是你自己，根据你掌握的知识和信息，或者因为缺乏知识，使你自己从一开始便陷入如今的境地。事情只是没有按照你的希望发展而已，下次你会更机灵、更明智。但在此刻，你要为此负责。

情绪定律

情绪定律认为你做的每件事都是由某种情绪决定的，可能是积极的情绪，也可能是消极的情绪。你想到和说到最多的情绪很快就会增长，并且占据你的整个人生，无论它是好还是坏。

想象你有两团火，一团是欲望的火，另一团是你根据过去的经历形成的消极情绪的火。你有一堆情绪的木柴，你可以把木柴投入任意一团火里。但是如果你把所有的木柴都加到一团火里，那么另一团火会发生什么？

答案很简单。如果你把所有情绪都投入到欲望的火里，把所有的时间都花在思考和谈论你想得到的，你人生要实现的目标，消极情绪和消极经历的火苗就会最终熄灭，灰烬也冷却了。这是所有情感疗愈的要旨。

从现在开始，如果出于某种原因，有什么事情不对了，你就马上对自己说："是我的责任！"

你的伟大目标

亚里士多德可能是古代最伟大的哲学家了，他的主要贡献之一是，他发现他在思考的正是人类行为的终极追求或目标。他指出在我们的行为背后，都有另外一种动机，当我们回到所有人类行为的核心动机时会发现，那就是得到幸福。

你一直都在追寻幸福。你人生中的首要目标就是得到幸福，无论你对幸福的定义是什么。而衡量幸福最好的标准就是你内心的平和程度，以及你保持心境平和的时间长短。

心境平和是一个人最好的状态。你人生中最愉快的时刻就是那些你的内心完全平静的时刻，无论是对自己，对他人，还是对这个世界，你都能保持平和。你的人生目标就是尽你所能地获得并保持这种平和、幸福的感受。当你处于这种状态时，人生中的每件事都会向更好的方向发展。

练习

想想那些你感到最满足、最幸福、最放松的时刻。那时你在什么地方？你和谁在一起？是什么样的情况让你感到幸福？你怎样能够经常复制出那样的经历？

心理控制点

人们研究控制点理论已经有50多年了。在这些研究中，人被分为两类，一类具有内部控制点（内控者），另一类具有外部控制点（外控者）。

具有内部控制点的人认为他们能够完全控制自己的想法、感受和行为。内控者更容易获得幸福、乐观的心态、充沛的精力、良好的健康、积极的关系和成功的人生。

具有外部控制点的人认为他们对自己的人生难以或无法掌控，他们被别的人或事物左右。外控者更容易感到痛苦、沮丧、烦恼、无助和自卑。

具有外部控制点的人倾向于感到消极、悲观和愤怒，更容易罹患身心疾病，变得抑郁，并且难以维系和别人的关系。

当你在人生中因为某事而指责某人时，你就等于让别人左右了你的情绪。你因为那个人而放弃了自己内心的平静。你把对自己幸福的控制权拱手让给了那个人。

掌控你的情绪

你可以建立一个内部控制点，完全掌控你自己和你的人生，关键在于每当你想为什么事抨击或指责别人时，你就要坚定地对自己说："是我的责任！"

你愿意为你自己、你的感受和你的人生承担多少责任，与你对发生的事感到有多大的掌控权，是直接相关的。同时，你感到你能掌控多少

与你的积极情绪也是直接相关的。最终，你承担的责任和你的掌控度一方面与积极情绪直接相关，另一方面与你能感受到的幸福程度直接相关。

你为人生中的各个方面承担的责任越多，你就越会感到幸福、积极、乐观。你的心理、生理和情绪的能量都会被向外引导去获得成就，使你的人生变得更加精彩，让你发挥自己的全部潜能。

摆脱内疚感和无价值感

人的消极情绪中有一个特殊的部分会阻碍你成为那个你本能够成为的人，那就是内疚感。

孩子在出生时是没有内疚感的。你作为成年人所感到的内疚都是在成长过程中你的父母、兄弟姐妹或其他人教给你的。由于内疚感是学来的，所以内疚感也是可以被忘却的。

父母会把内疚感用在孩子身上，因为他们的父母也将内疚感用在了他们身上，往往他们的祖父母也这样用了内疚感。运用内疚感的行为可以追溯到好几代人。对有些人、家庭和教派来说，这几乎已经是不自觉的行为。

“消极信仰”的作用

有些教会所宣扬的东西，我称之为“消极信仰”。在这些教会以及某些派系中，内疚感被系统地、蓄意地用来破坏积极的情绪，摧毁个性，使人们易于被散播给他们内疚感的人控制。

内疚感被蓄意利用，无非是为了两个目的：控制和操纵。几个世纪以来，人们发现，如果你能让别人为某事感到内疚，你就可以轻易控制他们的情绪。如果你能控制他们的情绪，你就能操纵他们按照你的需求去做或不做什么事。内疚感是一种阴险、邪恶的情绪，专门被用来摧毁人们的自我价值感，降低人们对他人摆布行为的抵抗，去做那些让他们感到内疚的对象想让他们做的事。

拒绝给予爱的危害

在前面的部分我们提到，来自父母、同胞或其他受到孩子信任的权威人士的打击性批评，或者在生命之初缺乏爱，往往会导致孩子们持久地感到内疚。当孩子们听到他们一无是处或很愚蠢，让父母失望了，或者不够聪明伶俐时，他们很自然就会产生无价值感和自卑感。他们会对自己重复打击性的言论："我还不够好""一定是我的错"。

如果孩子在成长中不断受到批评，他们很快就会开始批评自己。这种自我批评表现为在和别人比较时的不自信。他们会看到的是，身边的人都比他们做得好，无论是在体育上、学业上还是在社会活动上，他们为不能和生活中各个方面的同龄人做得一样好而感到内疚。由于他们具有自卑感，他们会自然地得出结论，如果有人在某个方面比他们做得好，那个人就一定比他们好。

从少有价值到毫无价值

经过长时间与别人进行消极的比较后，这个内疚感满满的人就会认为："如果某个人比我做得'好'，那他一定比我更有价值。如果那个人更有价值，那我就没那么有价值。"而感到自己不那么有价值，离相信自己毫无价值，仅仅是一步之遥。

因此，内疚感几乎不可避免地会导致无价值感。而一个觉得自己没有价值的人会变得不安、悲观、愤怒且不满。

比如，在监狱服刑的犯人中，罪行最严重和刑期最长的罪犯都毫无责任感和自尊心。其中很多人能够清楚地回忆起，他们的父亲或母亲曾对他们说过“你一点儿也不好，有一天你会进监狱”之类的话。

内疚感和自卑感很快会让人觉得自己是个受害者，是生活、环境、命运、社会或各种各样因素的受害者。这种感觉归结为一句话：“我还不够好。”这样的人不停地将自己和别人进行比较，并且认为“我不够聪明”“我没天赋”“我没能力”“我一点儿也不好”“我做不到！做不到！做不到！”。

内疚感还常常会导致你先去照顾别人的需要和感受，然后才是你自己的。这样的人在做出决定前要先得到别人的许可或赞同。

内疚感的发送者和接收者

在2 000多年的时间里，内疚感一直是犹太—基督文化中的基本原则。几个世纪以来，内疚感被用来控制和操纵被迫感到内疚的个人和群体。内疚感在寻求人们的捐赠或宗教奉献以及诱使人们服从时，都非常有用。

很多社团都是由内疚感的发送者和接收者组成的。内疚感的发送者掌握了一种能力，只在分秒间就能让人，而且往往是完全陌生的人，感到内疚；而内疚感的接收者则很容易被内疚感发送者弄得感到内疚。由于与自己在性格方面相反的人往往对自身更有吸引力，很多内疚感的发送者长大后和内疚感的接收者结了婚，以成年人的身份重复着他们的家庭模式。

练习

如果你无法直面某个让你感到内疚的人，你可以试着坐在一个空椅子对面，想象那个人坐在那里。告诉他你的感受，你不想再内疚了。告诉他现在他得为自己的生活、感受和经历承担责任。你只能管好你自己。如果你觉得会有帮助，你可以把那个人的照片放在椅子上，或者你也可以请一个朋友或伴侣假装成那个人。

避开“受害者语言”的陷阱

一个人一旦产生了内疚感、无价值感和自卑感，他就会通过使用受害者语言来不断强化这些感受。你对自己的大多数思考和感受决定了你对自己说话的方式，这也就是你在一天中的“内心私语”。深感内疚的人把自己看作受害者，其内心私语充满了对别人的抱怨、批评和指责。

认为自己是受害者的人总是在找借口。当你请他们做什么事时，他们总是说“我试试”或者“我会尽力的”，而这实际上只是他们提前为失败找的借口。给认为自己是受害者的人提出要求，这对他们来说不是远程授权或激励，反而会使他们严重怀疑和不信任提出要求的人。当你请某人做某事时，如果他说出这些话，你就该知道他多半会做不成。他们也知道这一点。他们总是会为没有尽力、没有实现目标、没能准时、没尽到责任以及没有完成自己分内的工作而做出各种辩解。他们总是有理由或借口，因为他们总把自己当作受害者，他们从来都没有错。

这也意味着，他们没有能力获得成功，无法掌控他们做任何事的结果。他们在做事之前就假定自己会失败，因而他们制造出一种预言，认为他们不可能得到他们想要的或做成他们需要做的事。而成功者正好相

反：他们相信自己会获得成功，然后就努力去争取。如果不尽力去试，你就永远无法成功。

批评和指责也是受害者语言的常见形式。当你批评、抱怨时，你从一开始就把自己放在了被你批评和抱怨的人的受害者的位置。结果，这让你感到自卑和不安。

消除内疚感

要想忘却你可能很早就习惯了的内疚感，你可以按照以下四个步骤来做。

从现在开始，不要再为任何事批评你自己

采用自我同情的方式。不要再对自己说你并不真的希望发生的情况。记住，对你影响最大的就是那些你对自己说的并相信的话，所以要对自己说积极向上的话。

你能一遍又一遍对自己说的最好的话就是："我喜欢我自己！""我能做到！""是我的责任！"。如果你能这样对自己说，你就不可能在此同时还感到消极或内疚。

不要为别人的言行批评别人

从你的言论中彻底消除打击性的批评，做个"从来不说泄气话"的

人。

养成探求的习惯，总是从别人身上找出积极的一面，并称赞别人。不管你是出于什么原因对另一个人说出动听的话，你都会提升他的自尊，你的自尊也会得到同等的提升。

不要为任何理由让别人感到内疚

从你的言语中，从你与家人和朋友的交流中，抹去那些让人充满内疚的话。永远不要让一个人因为做了什么或没做什么而感到内疚。

你能给予别人的最好的礼物就是无条件的爱和接纳，也就是说你从来不为他做了或没做什么而批评他。你只会表扬、称赞别人，或者至少保持沉默。

不要被别人给你造成的内疚感操控

从今天开始，拒绝任何让你因任何理由感到内疚的企图。

如果你的父亲、母亲或伴侣想让你感到内疚，你只需要问他：“你不是想让我感到内疚吧？”然后保持沉默。

很少有人会坦率地承认他们试图通过让别人感到内疚而操控别人。他们可能会说：“当然不是。”

如果你问：“你是想让我感到内疚吗？”而另一个人回答：“对，是的。”你只要说：“好吧，但我不会内疚的。”

当你告诉那些习惯于通过让你感到内疚而操控你的人，你不会再感

到内疚时，一定会有让你惊讶的事发生。他们可能一开始会愤怒和困惑，但当他们意识到试图让你内疚不再能影响你的行为时，他们就会做出改变，以更加积极的方式与你沟通。所以，下次试试看吧。

你人生中最大的目标一定是消除所有的消极情绪。如果没有消极情绪，积极情绪就会充满你的头脑。能制造积极情绪的最有效的两句话就是：“我喜欢我自己！”“是我的责任！”。经常这样说吧。

你越喜欢自己，你就会接受越多的责任；你接受的责任越多，你就会越喜欢自己。二者相辅相成。

发现你的意义和目标

意义治疗学的奠基人、《活出生命的意义》的作者维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）说过，人们内心最深处的动力就是对意义和目标的需求。

只有当你忙着做能够改变别人人生的事时，真正的意义和目标才会出现。

你的自尊程度（你有多喜欢自己）与你感到的自己对世界做出贡献的程度直接相关。感到自己在改变世界的人，也就是付出比得到的多的人，会感到幸福、强大，并能够牢牢掌控自己的人生。

对担忧、恐惧、内疚以及其他消极情绪的唯一有效的解药，就是全力去做你乐意做并且在某种意义上对别人有好处的事，这样你就不会有时间去想过去那些让你不开心的事了。

电台节目主持人、《最奇妙的秘密》（*The Strangest Secret*）作者

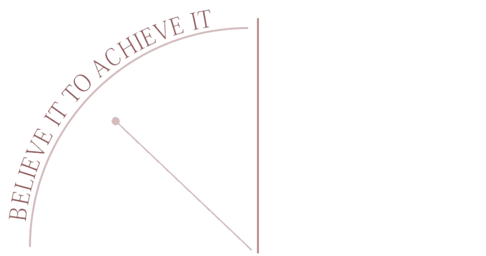
厄尔·南丁格尔（Earl　Nightingale）曾经说过：“幸福就是一步一步实现一个有价值的理想。”

当你感到自己正在一步步接近你人生中的重要目标时，你就能体会到真正的幸福、乐观的情绪和欢快的感觉。

当你消除了消极的情绪，剩下的就是积极的情绪了。幸运的是，通过练习，你可以忘却那些消极的情绪。这样，你就只有积极的情绪，它们最终会指引你做每件事。

第三章

挥别过去



> 归根结底，关于为什么不好的事情会发生在好人的身上这一问题，会自动变成一些完全不同的问题，我们不再去问为什么会发生这些事，而是问我们该如何应对，以及在已经发生的情况下我们该怎么做。
>
> ——哈罗德·S·库什纳（Harold S. Kushner）

你的人生目标就是尽可能地获得幸福、快乐和自由。你的目的应该是甩掉那些阻挡着你的、重如铅块的、妨碍你取得一切可能的成就的所有包袱和消极因素。

也许得到成功和幸福的最重要的原则就包含在宽容定律中：你能发自内心地原谅、忘却和放下任何消极经历的程度，就是你心理健康的程度。

宗教常常把宽容作为到达精神王国的关键。如果你不能原谅，你就会被禁锢在原地，无法前进。由于你拒绝或不愿意放下之前受到的伤

害，你会年复一年地被束缚住。

三条心理定律

情绪定律认为你做的每件事都是由某种情绪驱动的，它可能是积极的也可能是消极的。在你的意识中，一次只能存在一种想法，或积极或消极，而选择权总在于你自己。

习惯定律认为只要你重复做一件事，最终它将成为你的一个新的习惯。而规律是，好习惯虽然难养成，但是它容易保持。坏习惯，尤其是情绪化的反应，很容易形成但不容易保持。你的所做、所想、所说或所感，无论好坏，大部分是由习惯决定的。

替代定律认为你可以用一个积极的想法替代一个消极的想法。你可以有意地决定采用一个能够使你积极或快乐的想法，去替代任何让你不快的想法。

两种大脑机制

有意思的是：你的大脑中同时存在着成功机制和失败机制。当你对自己和他人采取积极、仁爱、宽容的想法，并专注于自己的目标时，你就激活了成功机制。这些想法需要你有意识地、持续地、谨慎地付出努力。它们不是偶然发生的，而是被精心设计的。

不幸的是，一旦你停止去想你想得到的和让你开心的事物，你的失

败机制就自动开启了。失败机制是一种“默认设置”，只要你停止去想积极的、有建设性的想法，它就会被激活。

这意味着，要是你不有意地选择去想让你开心的想法，你的头脑就会默认去想那些让你不开心的消极想法。根据习惯定律，如果你约束自己在头脑中保持积极的想法，它最终就会成为一种习惯。当积极的思考方式成为习惯，它就会成为你的“自动设置”，你就会开始在家庭生活和工作中都进入最佳状态。

因为昨天导致今天不开心

人们今天还在不开心的主要原因在于，他们仍然在为过去某个人对他们做的某件事而感到气愤，他们仍然没有原谅其他人犯下的错误或对他们造成的伤害。以下是几种能够至今影响你的愤怒或伤害的常见来源。

父母和孩子

当你还是个孩子时，你的父母负责照顾你。父母喂你吃饭，给你洗澡，帮你穿衣服，送你去上学，接你回家，并且照看你。小时候，大多数孩子都会感觉到自己被守护者的手臂环绕，而这个守护者无所不知、无所不晓、无所不能。结果，孩子就期望自己生活在一个合理、合逻辑、有序的世界里，而他们无所不知的父母会照顾他们、保护他们，并为他们做出最好的决定。

根据瑞士心理学家和儿童发育专家、《儿童现实概念的构成》

（*The Construction of Reality in the Child*）作者让·皮亚杰（Jean Piaget）的观点，儿童不断发展和成熟，在与人的相互作用中逐步进入更复杂的认知阶段。在幼年期，儿童期望一切都是公平公正的。无论出于任何原因，如果他们看到或经历了他们认为在自己的世界里不公平的事，他们就会变得愤怒或失望，而这些感受可以延续到他们的成年生活中。

期待落空

很多消极情绪还来自过去的期待落空。也就是说，一个人期待事情以某种方式发展，结果出于某种原因，事情与预期不同，而且不是在好的方面不同（至少对于经历了期待落空的人是这样）。因此，这个人就会感到愤怒和失望。他大发脾气，要求自己的预期得到满足。如果事情没有按照他希望的方式发展，他就会变得更气愤，甚至更加心灰意冷。

关注事情的结果是很正常的。根据我们收集的信息和采取的行动，我们往往期望事情按照某种方向发展。通过提前确定我们想要获得的结果和采取的相应步骤，我们觉得事情尽在掌握之中，我们能够对通常未知的未来做出计划。而当我们的期望落空，没有达到希望的结果或努力实现的目标时，我们就会变得愤怒或沮丧。

克里斯蒂娜的话

我曾经接待过一对夫妇，他们最大的矛盾就是女方总是要求男方在他说好会下班回家的时间准点到家。她以非常精确的方式看待时间，并且会按照男方说的时间按时准备晚饭。相反，她的丈夫则把时间看作一个范围。他说他7点回家，这对于女方意味着7点是准点，而对于男方则意味着7点到8点，以他真正下班的时间为准。

当丈夫说他7点回家时，根据以往的经验，妻子认为丈夫肯定会

迟到。然后她就开始感到气愤和烦恼，认为丈夫不能准时回家，就是对她不够在乎。她把丈夫晚回家当作对她个人的冒犯。因此，当丈夫回家时，他就要面对一个不高兴的妻子，紧跟着是激烈的争执。这种循环持续了好几个月。

在为他们做咨询时，我要帮助他们理解对方如何看待时间。我帮助妻子认识到，她要接受她丈夫认为时间是一个范围，这样她就可以相应地调整自己的期待，而不会令自己陷入失望的情绪。同时我对丈夫强调，他给妻子一个确切的回家时间的做法会伤害妻子的感情，他需要给妻子一个回家的时间范围。

当他们都设法做到这些后，他们之间的关系发生了彻底的改变。妻子仍然可以按照丈夫回家的时间准备晚饭，同时她能够接受丈夫所说的时间比她之前理解的有更大弹性。相应地，丈夫回家也更加准时，并且盼望着回家，而不再想着一回家妻子就会大吵大闹了。

重整旗鼓

从一种不符合你预期的情况中重整旗鼓的好办法，就是试着从没有预料到的结果中找出好的方面。从任何事中你都能找到积极、有益的东西，而当你在搜寻的时候，你将保持冷静、积极。

练习

深入思考你人生中目前让你气愤或难过的一件事。这件事有哪些好的方面？拿破仑·希尔曾经写道："在每个问题或困难中都埋藏着同等甚至更大的优势或好处的种子。"对你来说，那粒种子是什么？

保持灵活性

保持灵活性。要明白，事情不会总是按照你希望的方式发展，所以你要保持开放的心态。

随着孩子长大成熟，他们会逐渐明白生活不是非黑即白，而是存在着众多灰色不明地带。有时事情进展顺利，有时则不然。人生就是一连串的起起落落，父母的决定有时是正确的，有时则是错误的。

然而，很多孩子会固定在一个特定的发展水平，期待并要求生活总是公平、公正、一致、可预期的。一旦固定在这个水平，他们长大成人后仍然要求人生总是一致的、可预期的。而如果现实并非如此，他们就会变得愤怒、沮丧，并且常常很郁闷。

提高灵活性的另一个方式，就是降低你对某件事的期望值，以免令你感到挫败。事实上，你可以通过这样做为自己设置一个成功且愉快的局面。

比如，我见过很多女性试图平衡当妈妈和职业发展之间的关系。这些女性总是想在一天内完成太多的事，当一天结束，还有事情没做或没完成时，她们就会对自己和这一天的结果感到不满意。对于这种自己强加给自己的压力，解决办法就是，不要在有限的时间里给自己安排无法完成的任务。

人类的不完美

事实上，人类就是不完美的。你是不完美的，我是不完美的，每个人和每个由人构成的组织都是不完美的。是人就会犯错误，就会做出恶劣的、愚蠢的、鲁莽的、荒谬的、残忍的事。这个世界就是如此，一直如此。期待一切都永远美好就是在自寻烦恼。然而，无意之中，很多人

终其一生都在期待一切很美好。

很多人在长大的过程中，认为这个世界就是按照某种方式发展的。假如这个方式改变了，他们不是调整自己去适应，而是变得愤怒、沮丧，并且决心要么把自己的意愿强加给自己的世界，要么让别人按照更符合他们期待的方式行事。这种态度就是政治活动的主要动机。

宽容的奇迹

从一个孩子转变为一个成年人，至关重要的是下决心把宽容作为人生的信条。当你宽容别人时，你自己就从消极情绪和内疚感中解脱出来，同时别人也得到了解脱。你从受害者变成了胜利者。你把自己从过去的包袱中解脱出来，释放潜能去成就未来。

“随它吧，随它吧，随它吧……”

宽容是关键。你能够发自内心地原谅别人，这是你成为一个心理健全的人的标志。各个时代中伟大的人物，都是那些已经将自我发展到一个阶段，对任何人、任何事都能平心静气的人。你的目标也应该一样。学会宽容是你能够大展宏图的关键。

人们常犯的错误

有些人认为宽容是不可能做到的。他们确信宽容他人就等于赞同他人的行为或纵容他人做出不友好或残忍的事。他们认为宽容了别人，实际上就是放纵了他人，允许他们在做出有害的事或说出伤人的话后还能全身而退。

但是关键在于：宽容与他人无关。宽容只与你有关，它完全是一种个人行为。宽容他人，你并没有让他解脱，而是让你自己解脱。

喜剧演员巴迪·哈克特（Buddy Hackett）曾经说过：“我从不心怀怨恨。当你心怀怨恨时，它就会表现出来。”

据说我们生活中的大部分问题都是跟人有关的。你的所有消极情绪，尤其是那些怒气和内疚，几乎都和另一个人或几个人有关。当我询问我的客户“你现在生活中最大的问题、烦恼或担心是什么”时，答案几乎总是回到某个人或某几个人身上。

红键和绿键

我的朋友吉姆·纽曼（Jim Newman）已经连续几年举办一个为期3天的研讨会，他的研讨会是关于个人成长和效用的。研讨会的一个部分就是让人想象自己胸膛上有一连串红键和绿键。当有人按了你的绿键时，你就会笑，会很快乐。当有人按了你的红键时，你就会愤怒，想要反击。

绿键就是快乐的回忆，与你生命中那些你喜爱的人相关，比如你的伴侣或孩子。红键与伤害过你的人相关，一提到他们的名字，甚至只是看到能让你想起他们的东西，你就会气不打一处来。

有意识地改装你的按钮

吉姆教给人们的是，彻底控制自己情绪的关键就在于改装你的按钮。具体做法是，每当你的红键被按下时，你就让自己的脑海中浮现积

极的想法，而不是消极的想法。在你重复这样做几次后，和那个人相关的消极思维就会越来越弱化，最终消失。

每当关于那个人的不愉快的回忆浮现时，你就可以对自己重复说这句简单的话："我原谅他，并希望他一切都好。"然后就放下这段回忆，让你的头脑去忙别的事。

由于你的情绪发生得极快，你不可能在一段消极记忆引发出情绪的同时就控制住它们，所以你必须提前做好设置。你可以这么对自己说："每当我想到那个人，我将会祝福他、原谅他并忘记他。"

简单心理学

你每次只能保留一种想法。如果你有意地去想积极的念头，所有消极的念头就会马上消散。如果你一直去想积极的事，虽然一开始可能会有困难，但根据习惯定律，这很快就会变成自动自觉且容易做到的事了。

要是你能祝福、原谅一个人，希望他一切都好，你就不可能仍然对他怒气冲冲。随着你不断向自己重复这些话，最终你将发现，红键被按下也不会引发你的情绪了。之前这种想法或念头让你气愤，现在你的反应则是完全冷静的，你不再感到什么了。很快你就会完全忘记那个人、那件事。这很神奇，有时甚至能够改变你的人生。

得到幸福的关键

能够宽容是你得到幸福的关键。从现在开始，当你想到仍然让你不开心的人时，你就发挥自己的聪明才智想出理由去宽容并忘却吧。

不要再提醒自己那个人做出的对你造成伤害的事，而是去祝福、原谅并忘却他。很快这种反应就会成为习惯，你的整个性格会变得更好。

练习

列出仍然让你感到愤怒的3～5个人。想想每个人，然后对自己说：“我选择忘记这件事，我原谅他做的一切。”

宽容的过程

当我们在研讨会上解释宽容的重要性时，几乎所有人都同意这是个好办法。他们都点头、微笑，并同意他们将发自内心地去原谅那些伤害过他们的人，让过去的事都过去。但是，当我们谈到他们要原谅的某个具体的人时，他们的情绪障碍就会出现。

宽容四类人

如果你真的想得到幸福，有四类人你必须学会去宽容：你的父母、你的前任、其他所有人以及你自己（最重要的）。

你的父母

你必须宽容的第一类人就是你的父母。大多数成年人仍然为父母在其成长过程中为其做过或没做的事而气愤。他们曾期待父母以某种方式行事，但是他们的父母却做得不一样。所以往往在多年以后，长大了的孩子至今仍然为此生气。

在佛罗里达州奥兰多市的一次研讨会上，我和一位参与者共进午餐，那是一个名叫比尔的男人。他给我讲他的前妻，他们在结婚20多年后离婚了。她很消极，总是在愤怒、抱怨，直到最终他受够了，他不想余生都和这样的人一起度过。

在给我讲他的故事时，他提到前一周他和前妻一起吃过饭。因为他们共有两个孩子，所以他们偶尔要见面、交谈。席间，比尔告诉前妻他对她的消极很担心，她看上去总是在批评和抱怨别的人和事。

结果她说："嗯，要是你妈妈在你十几岁的时候像我妈对我那样对你，你也会变得消极的。"

比尔说："苏珊，你已经超过25年没有和你妈妈一起生活了。作为一个成年人，你还想用你妈妈为你的问题做借口多久呢？"

有很多人被困在情绪的陷阱里，他们仍然为父母双方或其中一方多年前对其造成的伤害感到愤怒。有时，人们在父母去世多年后仍然对父母生气。结果，这些人在他们自己的头脑中仍然是孩子，他们把自己看作受害者，感到愤怒和沮丧，而且往往会把脾气发在自己的伴侣或孩子身上。

所以，你必须宽容的第一类人就是你的父母。无论他们是否健在，和你住在同一个城市还是离得很远，你必须发自内心地谅解父母在你成长过程中做过或说过的伤害到你的事。

你必须对自己说："我原谅他们并且希望他们一切都好。"

关键在于：你的父母已经在他们的能力范围内对你尽了最大的努力。他们也是他们自己的童年和家教的产物。而他们的父母同样是由父母养育成人的。在每种情况下，他们都不能改变自己的过去，不能换一种方式养育孩子。他们不知道该怎样做。

就像你是不完美的一样，你的父母也是不完美的。他们也有恐惧和疑惑，就像你一样。他们会犯错，做出愚蠢的、恶劣的、鲁莽的、残忍的、荒谬的事。他们怀着最美好的心愿把你带到这个世界上来，并在他们力所能及的范围内尽了最大的努力。

每当你想起你的父母做过的伤害了你的事，你就要提醒自己，如果他们知道他们说的话或做的事会以某种方式让你感到痛苦，那么他们很可能也会感到痛苦。在大多数情况下，父母不会故意做什么去伤害他们的孩子。如果你有孩子，可以想象一下，要是你的孩子告诉你，你以某种方式伤害了他们，你会有什么感受。你永远不会故意给你的孩子制造痛苦。你的父母也不会。

现在，你必须完全原谅父母在养育你的过程中所犯的每一个错误。你必须放过他们，让他们解脱。因为只有通过宽容的方式让你的父母得到解脱，你才能让自己也得到解脱。只有放过他们，你才能放过你自己。只有原谅了你的父母，你才能成为一个心理健全的人。

一个参与我的研讨会的人在学到了这些原理后，去了他父亲家。后来，他告诉我，在他35岁时，他仍然为他父亲在他15岁时做过的事感到怒气冲天。这种郁结的愤怒影响到了他和他的妻子以及孩子的关系。他必须把怒气从他胸中清理出去，所以他从研讨会离开后直接去了他父亲家。

他的心怦怦直跳，但是他还是径直走到父亲面前，对父亲说："爸，你还记得我15岁时你做的那件事吗？我只是想告诉你，我完全原谅你了，原谅你做的那件事，原谅你在养育我长大时犯的每一个错误。我爱你。"

他的父亲是个粗暴、严厉的工人。他看着儿子的眼睛，用一种恼怒的语气说："我不知道你在说什么。我一生中从没做过需要得到你原谅的事。"

他震惊地看着自己的父亲，感到十分错愕。他突然意识到，他为了一件他父亲根本不知道自己曾经做过的事而气愤、难过了20年。他摇了摇头，和父亲握了握手，然后告别。他走入黑夜，感到肩上卸下了一副重担。

练习

如果你和父母的关系特别不好，你也许可以坐下来写封信，写下每一件你成长时让你感到不愉快或伤痛的事。你可以在信的一开始写道："我想原谅你们在我成长时做的这些伤害到我的事。"在信的结尾，写上："我原谅你们做的一切。我爱你们并祝你们一切都好。"

练习

如果你和父母有联系，也可以一起坐下来，聊一聊他们说过或做过的那些事背后的动机。他们为什么会那么做或那么说？这样可以帮你换个角度看事情。如果你了解了你父母当时的意图，你往往就会完全改变看待那段经历的方式。做到这一点的关键是，你必须放低姿态，以探讨的、积极的方式进行对话。注意一定不要让你父母感到你在攻击他们，那只会让他们进入防御状态。

克里斯蒂娜的话

我有个朋友，她总觉得她父母更爱她姐姐而不是她。父母对待她姐姐的方式不一样，他们的关系也更亲密。从童年起，我的朋友就意识到了这种差别。

随着她长大，她觉得她必须付出更多努力，才能得到父母的认可和接纳，她还觉得自己并没得到像姐姐那么多的优待。随着时间过

去，她越来越感到受伤害，总是在疑惑她做错了什么，父母为什么不能同等地去爱两个孩子。

一天晚上，她终于决定面对父母，问他们为什么一直为姐姐做某些事，而不为她做。她做了什么，使父母不那么爱她？

她的父母听到她认为他们对待两个女儿不一样，感到非常震惊、意外。他们都确信他们对待两个孩子是一样的。他们不明白我的朋友为什么这么想。那天晚上回到家，她意识到她的父母不会改变，甚至不会认同他们对待两个女儿是不一样的。不过，她为向父母表达了她的感受而感到解脱和宽慰。她的父母虽然没有接受她的想法，但是听到了她的表达，这就是她需要的。

一旦你原谅了你的父母，你就会向前迈进一大步。你就完成了很少有人在其一生中会做的事。原谅你的父母这个举动将开启你个人解放的进程，甚至在你做这件事之前，你就会开始感到更快乐、更平和。

你的前任

你必须原谅的第二类人就是你的前任，你从前的男、女朋友或前夫、前妻。私人的、亲密的关系会使我们变得对别人对待我们的方式非常敏感。在爱与激情的挣扎中，我们对另一个人完全敞开心扉，暴露自己。我们在生命中最热烈的时刻，献出了自己的思想、心灵和身体。

当一段感情难以持续而分崩离析时，我们常常被消极的情绪占据。我们感到愤怒和内疚，我们感到嫉妒和怨恨。我们想方设法为自己开脱，我们指责、批评、谴责别人。如果我们不能控制自己的情绪，我们可能会轻微地甚至严重地失去理智。我们感觉好像自己的整个感情生活都陷入了黑洞。

但是，你必须运用你的聪明才智去化解这些消极情绪，以某种方式

解决问题，并继续你的生活。

事实上，没有人能够控制你的情绪，除非你仍然想从那个人身上得到什么。

在心理学上，这叫作未完成行为。我们对过去的感情感到愤怒和难过，往往是因为还有一个或几个问题没有得到解决。

最糟糕的情况可能就是，其中一方仍然爱着另一方，希望得到另一方的回应。然而，如果另一方的感情已经终结，不再对前任有感觉，仍然有感情的一方可能会体验到极其复杂的感觉，包含愤怒、内疚感、无价值感，认为自己配不上对方、没有吸引力，以及自卑。

能够做到对前任宽容的方法，就是为已经发生或没能发生的事承担责任。你必须接受你对使自己陷入这段感情并无法自拔负有同等的责任。在很多时候，你可能从一开始就知道自己不该陷入这段感情，你可能早就知道你该抽身离开了。

在一项调查了数千对做过婚前咨询的夫妇的研究中，有38%的人表示他们本来不想和对方结婚。他们觉得那是一个错误，但还是坚持办了婚礼，因为他们感到自己的家人和朋友希望他们结婚。

这个故事的教训在于：永远不要只是因为害怕结束一段关系后，别人尤其是你的朋友和家人会怎么想、有何感受或者说什么，而停留在一段糟糕的关系里。永远不要因为你担心别人会怎么想你，而去做什么或不敢去做什么。最终你将发现根本没有人对你有什么想法。事实上，如果你知道别人没那么在意你，你可能会感到委屈。你的爱情生活可能正面临崩塌，而别人在想的只不过是中午该吃什么。

自私一点，把自己的幸福放在首位没什么不妥。只做你觉得对你来说正确的事就好，永远不要让自己被别人积极或消极的观点左右。如果

你不能同时让所有人都开心，至少让你自己能够开心。

很多人可能在经历了一段糟糕的婚姻后选择了离婚，而且在10年、20年之后仍然感到难过和愤怒。他们仍然责怪另一方导致婚姻不成功。他们无法接受自己在婚姻中投入那么多之后，婚姻还是失败了。他们仍然无法谅解另一方做过或没能做到的事。

但正如做父母一样，当人们进入婚姻时，他们也已经尽力了。没有人会抱着失败的目的进入婚姻。人们结婚时都是怀着美好的愿望和憧憬。如果后来，在某个时候，人变了，婚姻无法继续，那么这不是任何人的错。

在电影《心灵捕手》中，马特·达蒙饰演的角色威尔和罗宾·威廉姆斯饰演的角色肖恩——威尔的心理医生——之间的关系，有一个关键转折点，就出现在威尔说出了他小时候的伤痛经历之后。肖恩对他说："这不是你的错。"

电影中的这部分情节非常感人，很有启发性。威尔说："对，对，我知道。"肖恩又说："这不是你的错。这不是你的错。这不是你的错。"最终，威尔明白了肖恩在说什么。无论威尔的童年发生了什么，有多么痛苦，那都不是他的错。他终于在那一刻获得了解脱。

一段不幸福的婚姻不是你的错，也不是另一方的错。只是两个曾经和谐到结为夫妻的人现在不再和谐了。合不来并不是当初的选择造成的，而是像天气一样，就那么发生了。两个人越走越远，对自己、生活、工作、孩子以及各自的社会角色都有了不同的想法、感受和观点。这不是某个人的错。

如果你处在一种仍然对一段失败的感情或婚姻感到愤怒的状态，你必须首先下决心让它过去。只要你还心存侥幸，以为还能回去，你就永远无法得到解脱，永远无法继续你的生活，永远无法幸福。

练习

写一封信：一旦你可以放下了，就坐下来写“这封信”。这是一个最有效的工具，能让你自己得到解脱，得到持久的幸福和心灵的宁静。

你要这样做：找一张纸，开始写信，写给对方。你可以在开头这样写：“很遗憾我们的婚姻失败了。然而，我为我在婚姻中的角色以及我做了或没做而导致婚姻失败的事负全部责任。”

接着写道：“我原谅你做过或说过的那些伤害了我的事。”（在这里，很多人会列出每一件他们能想到的，对方做过的，他们至今想起来还感到气愤的事。）

最后一行很简单：“祝你一切都好。”

拿起这封信，装进信封并封好，在信封上写上正确的地址，并贴上邮票，然后丢进邮筒里。

在你的手放开那封信并且你知道无法把它取回的那一刻，你会感到解脱，就好像卸下了极其沉重的负担。你会感到快乐和放松，你会微笑并感到平静。

在这种时候，人们常常会说：“可要是对方误解了这封信，想要复合怎么办？”

答案很简单：不必担心。你不是为对方写这封信的，你是为你自己写的。就另一个人而言，你不必在意对方是幸福还是不幸福，生气还是难过，高兴还是不高兴。你就是不在意。一切都结束了，你终于解脱了。

在很多时候，当一个人鼓足勇气去承担责任，并宽容另一个人所做的一切时，另一个人也会完全改变，抛开所有的敌意。这样，一切关于

两人之间关系的回忆中的消极情绪都会消散。很多对离异的夫妇都告诉我，在一方写了这样一封信后，两人变成了很好的朋友，并且能够成为他们孩子的优秀父母。

如果寄信这件事对你来说太恐怖了，你也可以在写好信后，把它撕碎扔掉。但是，只有把信寄出去，你才能把情绪宣泄出来，让宽容这件事不可逆转。

其他所有人

你必须原谅的第三类人就是，在你生命中以某种方式曾经伤害过你的其他所有人。你必须原谅你的兄弟姐妹，他们可能在你成长的过程中对你不够和善。你必须原谅你各个年龄段的朋友，他们可能对你做过不友好或者让你难受的事。你必须原谅你的那些前雇主，他们可能曾对你不公，或没有正当理由就解雇了你。

你必须原谅你的生意伙伴和同事，他们可能曾经欺骗你或让你受到损失。你必须原谅你生活中每一个你能想起来的，让你仍然对其所作所为抱有怒气或怨气的人。

记住，你不是为了这些人才原谅他们的，你是为了你自己。你不必告诉对方你原谅他了，你只要在心里原谅他就可以了。每当你想起那个人，你可以通过这样对自己说来迅速消除负面的想法：“我原谅他，并祝他一切都好。”

只要你脑海中浮现出关于那个人的消极想法，你就马上用祝福他、祝他好的方式来驱散那个想法。不要和别人谈论那个人、那件事，否则只会火上浇油，拖延痊愈的进程。相反，驱散那个想法，把它从你的脑海中除去。最终，你想起那个人的次数会越来越少，然后你就会彻底忘记他，不会再想起他了。

在你的人生中只有两种时间，过去和未来。现在只是两者之间一闪而过的短暂时刻。你能做出的最重要的决定之一，就是永远不让自己因为你无法改变的事而生气或不快，而过去就是你无法改变的。过去已经过去了，结束了，无法逆转。但将来是可以改变的，这是你能掌控的，而且是由你现在所做的事决定的。

想象一下你在一个公共场合遇到一个人，你问他："你好吗？"他瞪你一眼，回答说："我挺好的，但是我对过去的事仍然很气愤。"

带着一点讶异，你问他："过去什么事？"

他说："嗯，大概五年前的一个周六，我和家人一起收拾好了野餐用品，打算周日出去野餐。可是到了周日早上，天阴了，还下了一天的雨，我们只好不去野餐。我仍然为这件事感到生气。"

到这个时候，你很可能会想："这个人脑子有问题，说话没头没尾的，思维不太正常。一个人怎么能为五年前下雨的事生气呢？这简直太可笑了！"

这正是我想说的：很多人仍然因为多年前发生或没能发生的事，直到今天还处在痛苦和不幸中。他们仍然放不下。那可能是童年的困苦，可能是婚姻不幸，可能是工作不顺或投资失败。但不管是因为什么事，这些人都无法释怀和放开，所以他们被困住了，就像掉进柏油坑里的恐龙，年复一年。

如果你过的是正常的生活，那么从童年开始过了这么多年，你已经犯下各种各样的错误，和各种各样的人发生过各种各样的问题了。这是很正常、很自然的，是人生经历的一部分。唯一的问题在于："你有没有尽早地、经常地通过宽容的方式来摆脱这些经历，还是说你只是任由其阻碍你、拖垮你？"

到此时，很多人可能会同意自己应该并将要原谅那些过去伤害过自己的人。但与此同时，就像玩牌的人总把一张牌放在胸前一样，他们也要留出一个不可原谅的区域。他们决定要原谅每一个自己能想到的人，但唯独还有一个伤害他们太深的人，让他们不能释怀。

但是，只是保留了这一个消极情绪，抗拒原谅这一个人或一件当时发生的事，就足以破坏你对健康、幸福和个人满足的所有希望和梦想。你保留的这一个消极情绪就可以摧毁你未来对幸福和快乐的所有希望。

解放你自己

你必须原谅的第四类人就是你自己。既然你有勇气和肚量去原谅人生中每一个伤害过你的人，那么你也必须原谅你自己，放开你自己。

很多人还在为自己多年前犯下的一个错误而止步不前。也许你在成长过程中做过恶毒的、愚蠢的或残忍的事，也许你在以前的一段感情里伤害过某个人，也许你做过什么事对工作中或生意上的某个人造成了很大的痛苦、金钱损失和不幸。

今天，你感到懊悔、遗憾，你觉得不开心、有负担，你希望你没有说过或做过那些，你感到内疚、消沉。这些感觉就像重担一样，会阻碍你发挥出自己全部的潜能。它们可能就像那个使汽车前轮抱死的刹车，让你的人生只能原地打转。

这里的关键在于：今天的你和过去说过做过那些事的人不是一个人，是不一样的。今天的你已经不同了，你更明智、更有经验，你不会再做出过去的你当时做的那些事。你不能因为很久以前那个不同的你做过的事而一直悔恨，继续惩罚现在的你。

懊悔和遗憾不是有责任感或良心的标志，它们其实是阻碍你前进的缺点。

对你自己说：“我原谅我自己做过的事，放过我自己。那时是那时，现在是现在。”

每当你想起自己过去做过的事，仍然感到不开心时，你要原谅你自己，放过你自己。

意识到区别

你能做的最重要的事情之一就是对事实和问题进行区分。那么二者的区别是什么呢？事实就是不可改变的事。你的年龄是事实，这个世界的大小是事实。有些事物就是存在的，不可被改变的。这些就是事实。

你能幸福的关键之一就是不要为一个事实而变得沮丧或愤怒。就像你不该拿东西撒气一样，比如不应该踢沙发，也不应该为事实感到沮丧或愤怒。你只要接受事实，然后继续自己的生活就可以了。

那么，所谓的问题又是什么呢？一个问题就是你可以对其采取行动的对象，它是可以被解决的。比如一个没有实现的目标不过就是一个没解决的问题。你可以集中你的智慧和能力去解决问题，实现目标。问题就是你在人生中要处理的事情而已。

你人生中的时间

如前所述，你的人生中有两种时间：过去和未来。现在只是介于二者之间的时刻。我们该把事实放进哪种时间里，又该把问题放进哪种时间里呢？

真相就是，事实只存在于过去。过去发生的事就是事实，它是不可改变的。了解这一点非常重要，因为很多人就是由于某些事没有按照他们在过去的某个时间点期待的那样发展，至今都生活在痛苦和不幸中。但正因为这是在过去发生或没能发生的事，所以它是个无法改变的事实，你对它毫无办法。所以，千万不要为一个事实而难过。

而问题则存在于未来，它是你可以改变的。在这个时间里，你可以引导自己的智慧和能力去获取另一种结果。

在你憧憬未来、准备大展身手时，谨记未来还没有发生，在它到来之前，没有什么是一定的。然而，有些人会期待某种未来，对其一心向往，变得焦虑紧张。然后，如果未来不像他们期待的那样，他们以后就会因为害怕失败而变得畏手畏尾。他们不再思考成功带来的回报，而是被失败的可能性打倒了。这就是他们在人生中遭遇失败、一事无成的主要原因。

疗愈过程

在心理疗法中，我们的很多工作都围绕着理解病人的过去，识别其中正常且自然的感受，包括愤怒、抑郁、烦躁、任性、自负、不安、不甘心，这些都可能是由过去发生的事引发的。

过去发生的事的确已成事实，无法改变。但人们之所以无法挥别过去，一个重要原因在于他们并没有为本来可能得到或应该得到的东西感到悲伤。当人们想到本来可以得到的东西，或他们本来可以采取的不同的做法时，他们就会产生悔恨和失落的感觉。通过挖掘一个人过去的期待，以及他们感到失望的原因，心理治疗师和病人往往能够找出使人困在原地的心病。一旦找出并理解了这个错误的念头，病人的视角就会转换，其感受也会完全改变。

做你自己的心理治疗师

回想你过去的人生，找出那件曾经发生的，可能仍然让你感到内疚、气愤或者让你妄自菲薄的最糟糕的事。面对这种消极的体验，你需要强大的自我力量，而几乎每个人在人生中都曾经有过至少一段极其不堪的经历。

练习

当你回想过去，找出了那个仍然让你耿耿于怀的经历，你可以扪心自问："那时是什么情况？当初为什么会发生那种事？"

如果你能回到过去，和过去的那个你交谈，针对那件事你会给自己什么建议呢？你从那个经历中学到了哪些在其他地方学不到的东西？你能从那个经历中找出你获得的有帮助或有价值的东西吗？

现在，为了摆脱过去，你必须把这件事告诉至少一个人。只有愿意并能够把这件你至今想起仍感到窘迫和羞愧的事分享给另一个可信赖的人，你才能永远摆脱掉它。

人格发展的四个阶段

一个人要想得到真正的幸福和自由，就必须要经历四个心理和情感的发展阶段：自我表露、自我意识、自我接纳和自尊自爱。

自我表露

在这个阶段，你要能够坦白地承认你犯过的错误、你曾有过的恐惧、你具有的缺点以及其他你在生活中习惯深藏于内心的部分。

当你能够对至少一个你信任的人敞开心扉、表露自我时，你会发现这并不像你长时间以来以为的那么糟。自我表露能够让你感到解脱。

自我意识

能够做到自我表露后，你就可以进入下一个人格的发展阶段：自我意识。当你做到自我表露，并且惊讶地发现对方并没有做出负面的反应或苛刻的评判时，你会具有更强的自我意识。

苏格拉底曾经说过，我们只有通过和自己或他人对话，才能有所长进。你越能够表达自己的所想所感，你就越能理解你自己和周围的环境，你就会越具有自我意识。

自我接纳

随着你的自我意识提升，你会发现自己不是个坏人，你有很多优秀的品质。你可以进入人格发展的下一个阶段：自我接纳。你开始接受自己是一个好人。你的那些消极的内疚感和自卑感开始消散。你会感到更轻松、更快乐。自我接纳——正如奥利弗·克伦威尔（Oliver Cromwell）所说的“据实”看待自己——是健康与快乐的人格的基石。

自尊自爱

最后，你将来到人格发展的最高阶段：自尊自爱。自尊是建立在自

我接纳的基础上的。你越接纳自己，认为自己真的是个好人，你就越喜爱、尊重自己。你越感到自己的价值和重要性，你就会越喜欢他人，他人也会越喜欢你。

随着你逐步攀升到自我表露、自我意识、自我接纳和自尊自爱的阶段，你的人生和未来就如同盛夏的日出般灿烂辉煌。你所有的忧虑和消极感受都会消失。

练习

一旦你自己完成了人格发展的整个进程，你可以鼓励你的朋友和家人也去体验同样的过程。

向你在乎的人表现出无条件的积极关注——在他说话时耐心倾听，无论他说什么都不加评判——这会有巨大的帮助，对你自己也会是一种奇妙的学习体验。

最终阶段

在使自己获得解脱的最终阶段中，你需要具有极大的自我力量和自信心。鼓起勇气向你曾经以某种方式伤害过的人道歉就是如此。

由于自我辩解、身份认同、文过饰非和过度敏感的能量强大，一想到要向他人道歉就会让人极度紧张。但要是你真心想要从你仍然感到遗憾的某个过去中解脱出来，你没有其他选择，只能去道歉。

在嗜酒者互诫协会中，有一个12步法指明了个人成长和疗愈过程中的关键步骤：对在成瘾时犯下的任何过错做出补救。为自己以前犯的过

错承担责任，不仅是与你伤害过的人重修旧好的方式，还能向你自己和其他人证明你已经改变了，而且今天这个人承认自己以往所作所为的后果。说声对不起就能让你放开过去，迈步前行。

好在这个步骤很简单。你可以现在就给那个人打电话，对他说：“你好，我是×××。我给你打电话只是想告诉你，我为过去的事感到抱歉，并且希望你能原谅我。”

对方做出什么样的反应都没关系。他可能会生气、发脾气，可能会挂你电话，但是令人吃惊的是，大多数人会说：“你给我打电话我很高兴。我接受你的道歉。咱们找个时间一起吃饭吧？”

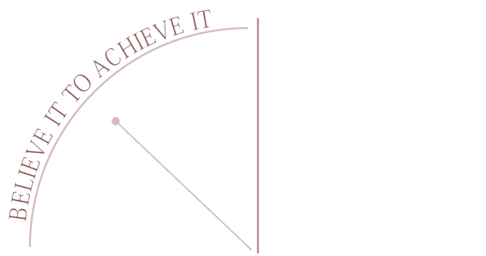
我见证过无数这样的情形，疏离多年的人们重新聚首，并且成为好朋友，就是因为某一方有足够的勇气去说声“对不起”。

如果你能当面见到对方就更好了。最不济你也可以写封道歉信寄过去。

关于道歉，有一点很重要：不要试图从你的角度去讲述整件事，为自己辩护，或者为你过去的行为开脱。当你试图解释或为你做出的伤害开脱时，一切就好像又“回到原点”，事情也得不到解决。所以，你只要承担起责任，说出“对不起”就行了。

最后，如果你觉得有必要，并且是正确的，你可以提出做某种形式的补偿或赔偿。记住，你一生中会犯很多错误，但是善良或公平永远不会过分。

第四章
改变思维方式，改变人生



> 我一直相信，并且仍然相信，无论我们一生中遇到什么样的好运或厄运，我们总能赋予其意义，并将其变为有价值的东西。
>
> ——赫尔曼·黑塞（Hermann Hesse）

决定你的感受的，并不是你在人生中遭遇的事情，而是你对其做出的反应。

两个人可能具有相同的遭遇，但其中一个人能够克服它、摆脱它、忘却它，继续生活；而另一个人则会崩溃、愤怒、怨恨，并且往往在相当长的时间里感到不幸。同样一件事，两种不同的反应。

《奇迹课程》（*A Course in Miracles*）一书中写道："你会为你看见的一切事物赋予意义。"莎士比亚也说过："世间本无善恶，全凭个人怎样想。"

要想把消极转变为积极，让你自己从过去的不愉快经历中解脱出

来，最快的方式就是下决心从另一个角度看待你的过去。如果你能应用替代定律，把一个消极的想法转变为一个积极的想法，你的情绪几乎立刻就会改变。

励志演说家韦恩·戴尔（Wayne Dyer）曾经说过："拥有快乐的童年永远为时不晚。"

你的解读风格

换句话说，通过回到童年，改变你对以往不愉快经历的记忆，你可以把坏事变成好事，把沮丧变成鼓舞，开始以一种全新的、积极的角度看待自己的童年。通过以一种新的方式解读记忆，你对这些记忆的感受会变得完全不同。

练习

想象在宇宙的另一端某个地方，在你出生很久之前，你能够在地球上搜寻，选择你的下一任父母。在做出选择时，你慎重地选择了一对父母，因为他们能够引领你，让你学到你在下一世最需要学到的东西。你选择了你的父母，这样你就能在这个家庭里经历成长过程中的考验和磨难，因为这是你能够学习、进步、成为一个更出色的人的唯一方式。

当你抱着这个想法时，再回头看你的父母、兄弟姐妹和童年经历，你就能从你成长中出现过的每个问题或困扰中发现你学到的东西。而且现在，由于你接受了是你自己选择了你的家庭，你会把这都看作通往成长和发展之路的必要阶梯。

想想你父母对你造成的影响。你能想出他们对你最大的优点和缺

点产生了哪些影响吗？

从过去的经验中学习

很多人花了几十年时间抱怨父母在他们成长过程中对他们做了或没能做到的事。我就是如此。

我记得我在三十几岁时，有一次和一个年轻女子约会。吃晚饭的时候，我开始回忆并抱怨我父亲在我童年时犯过多少错误。

这个年轻女子相当明智，她打断了我的话，问我："博恩，你生活得快乐吗？"

我说："当然！我很享受我的生活。"

然后她说："那么，是你父亲把你带到这个世界上来的，所以别再抱怨了。"

我记得我当时就目瞪口呆了，然后我意识到她是对的。从那天起，我就再也没有抱怨过我的父亲和我的童年。

你也可以这么做。无论你的父母做得如何，都是他们把你带到这个世界上来的。他们给了你最珍贵的礼物——你的生命。为此你将永远感激他们。

一种爱着你的强大力量

你还可以做一个练习：想象在宇宙某处，有一种强大的力量在爱着你，想要给你最好的。这种强大的力量想要你快乐、健康和满足，它想要你获得成功和幸福。

这种强大的力量知道，你能获得更大的幸福、快乐和愉悦的唯一方法，就是在人生中得到某些必要的经验教训。这种力量还知道，你生性乖张，只有在经历痛苦后才能得到教训。

你不能只靠阅读或观察别人的经历来学习。你只有在感受到肉体、精神或经济上的痛苦后，才能得到经验教训。痛苦是为了引起你的注意，这样你才能获得你应该得到的教训。

因此，为了教育你、训练你，引导你走向完善，这个强大的力量给你磨难，让你痛苦，这样你才会倾听并留意。

寻找礼物

诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）曾经说过："每当上帝要送你一份礼物，他都会以一个问题来包裹它。上帝要给你的礼物越好，他包裹礼物的问题就越大。"

当你把你人生中遇到的每个问题或困难都看成被用来包裹某种礼物的外壳时，你就会开始以不同的角度看待问题。

对大多数人来说，问题就在于他们经受了痛苦，但他们只是忙于抱怨或责怪别人，却无法看见礼物。

你最大的问题

想想目前你在生活中面临的所有问题。

现在想象一下，你遇到的这个重大问题中蕴含着一份礼物，也就是你需要得到的经验教训，有了它后，未来你才能更加幸福、更加成功。那么，这个经验教训是什么呢？

能够改变你的想法和人生的最强有力的方法，就是从你遇到的每个问题或困难中寻找有价值的经验教训。奇妙的是，要是你从一个挫折或困难中寻找经验教训，你总能找到一个或好几个经验教训。

练习

列出你人生中遇到过的三次挫折或暂时性的失败。现在，你能够重新解读这些事件，把它们看作一种学习经历吗？那个强大的力量想要告诉你哪些有价值的经验教训？

当你想到你现在遇到的最大问题，而这个问题往往涉及他人时，你可以扪心自问："我应该从这个问题或困难中学到什么？"

向更深处挖掘

你最初的答案通常是很简单而且表面的："也许我应该多做点这个，或者少做点那个。"

但是最重要的部分是，你要扪心自问："在这种情况下我还应该学到哪些经验教训？"

你向更深处探索。这次，你能得出的经验教训将更为重要和关键，它不是只有痛苦。也许你应该做些不一样的事，或者完全停止做某些事。

然后你再次扪心自问："从这次经验教训中我还应该学到什么？"

你再向更深处探索。随着你继续向自己提出这个问题，你得出的经验教训越来越与你切身相关，对你更有益，而且往往更令你痛苦。最后，如果这是一个你人生中的重大问题，你已经与之纠缠很久，你将会得到你真正想要从中学到的经验教训。那往往就是，你需要改变、摆脱或者消除你现在人生中的某些部分。

面对现实

当你认识到在不利处境中蕴含的经验教训，并认识到你需要在人生中做出重大的改变时，你往往就会遇到自尊的问题。你会不愿意面对这种处境，你会抗拒，希望情况自己好转，而在你内心中，你知道这是不可能的。

当你最终鼓起勇气面对你所处的现实，并且采取现实所需的必要行动时，奇妙的事情就会发生。你所有的压力会一扫而光，你会感到快乐、平和。你会感到冷静、放松。

你应该听说过人生的路不止一条。否认或拒绝面对你所处境遇的真相或现实，是压力、焦虑、消极情绪甚至身心疾病的主要来源。

抗拒的反面就是接受。当你接受了你所处的境遇，承认它是不会改变的，并且顺势而为时，你所有的压力就会消解。

学会乐观

宾夕法尼亚大学的马丁·塞利格曼博士（Dr.Martin　Seligman）是正向心理学的奠基人之一，他对乐观主义进行了长达22年的研究。他最重要的结论之一就是：人们是乐观还是悲观，取决于人们的解释风格。

解释风格的定义就是“你如何为自己解读某个事件”。记住，感知即现实，每个人都有自己对情境的感知。这也是为什么人们常常说一个故事有三面：第一个人说的、第二个人说的，以及真实发生的。

在神经语言程式学中，有构造和重构的概念。这是对解释风格的另一种描述方式。导致你感觉快乐或不快乐的不是情境，而是你为自己解读这种情境的方式是积极的还是消极的。通过把过往的一段消极经历重构为一段积极的经历，你会发现你的情感记忆完全转变，你也能从以前那些消极的感受中解脱出来。

谨慎选择你使用的词语

语言在这时非常重要。你选择用来解释一个事件的词语可能引发积极或消极的想法、感受、情绪和反应。词语能让你开心或难过，受鼓舞或泄气，兴奋或沮丧。

当事情不对劲时，使你的思维从消极转为积极的最快方式就是改变你用的词语。比如，不要用“问题”这个词，改用“情况”这个词。

问题是消极的，能够马上让人想到损失、拖延和麻烦的画面。但“情况”这个词是中性的。当你说“我们现在情况微妙”时，这个词并不附带消极情绪。这样做，你就能保持冷静、清醒，更有能力去处理各种情况。

把障碍看作积极的挑战

还有一个更好的词是“挑战”。不要把困难当作一个问题或者对你或你的公司的一种攻击，你要这样说：“有个有趣的挑战需要我们去应对。”

挑战是需要你去迎接的，能够激发出最好的你，它是积极的、令人振奋的。我们都热切地期待着挑战，它让我们有机会施展才能，通过战胜挑战我们可以变得更好。

能够描述一个问题的最好的词是“机会”。从现在起，不要再想什么问题或困难，把你人生中不曾料到的挫折当作机会或挑战。机会是我们都想要并且热切渴望的。让人惊讶的是，你的很多最重要的机会起初都看上去像是问题和困难。

濒死体验

很多人都经历过所谓的“濒死体验”。通常是在接受一项手术时，人们真的死过一次。他们的心脏不再跳动，脑电波活动也停止了。幸运的是，现代医学奇迹又把他们救活了，在手术台上使他们起死回生。

很多这样死过的人都提到了类似的体验。首先，他们看到自己躺在手术台上，医生和护士争分夺秒地抢救他们。

这些人提到的第二件事是他们感到非常宁静和安详。他们之前生命中的一切都不再重要了。他们完全放松下来，感到幸福无比。

第三，他们说自己看到远处明亮的光线，于是他们向那光线走去，走得越来越快。随着他们走向那光线，宁静、幸福甚至兴高采烈的感觉越来越强。随着光线越来越亮，他们感到完全放松，与宇宙合为一体。

人生的经验教训

有过“濒死体验”的人提到的第四个普遍情景是在“另一个世界”的情景，他们被问到两个问题：“你在此生中学到了什么？你在此生中如何提高了你爱的能力？”

然后，在手术台上，医护人员救活了这具躯体，使其起死回生。突然之间，这个人感到自己好像被拽了回来，远离了那道光，并且速度越来越快。在某个时刻，一切恢复了原状。人们能想起来的下一件事就是在病房里醒来，家人和医护人员都围在身边。

所以，现在我们知道了。在你生命的尽头，有一个终极考验，而且我们已经知道这个考验会提出的问题了。在一生中，我们的主要目标之一就是为那些问题准备好绝佳的答案。这就是人生中的大事，去寻找这些答案。你学到了什么，你如何提高了爱的能力？

重构你的经历

当你重新解读或重构问题、困难、挑战或机会时，你就在养成凡事看到好的一面的习惯。当你从最初看上去是个挫折或困难的情境中寻找好的一面时，你总能找到积极的东西，总能找到一个好处或一个优势。美妙的是，当你寻找好的一面时，你的思维会保持积极乐观，你的情绪会保持冷静可控。在你寻找好的一面以及有价值的经验时，你是不可能感到压力和焦虑的。

克里斯蒂娜的话

我曾经接待过一位男士，他的痛苦是他对工作完全提不起兴趣，从生活中的其他任何事物中也感受不到乐趣。他对世界持悲观态度，对于他经历的每件事都只看到消极的一面。每当事情不顺利时，他都会把问题个人化，归咎于自身的某些缺点或特性。

他认定，已出现的问题直接证明了他不够聪明、不够理性等。兜兜转转，他相信事情出了问题都是因为他自己有问题。

我们不得不一起以一种积极的方式重新解读并重构他的经历。他必须学会，有时事情就是发生了，而且每段经历都蕴含着个人成长的机会。随着他学会把看待工作的视角从悲观消极转变为乐观积极，他忍受挫折的能力也大幅提高。他能更迅速地从不利境地中重整旗鼓。通过学会以一种积极的方式为自己解读已发生的事，他从整体上变成了一个更快乐的人。其实，你也可以做到这一点。

你的任务就是关注你目前面临的困难所具有的潜在好处或益处，避免自己的思维陷入那些可能使你气愤或不快的境地。

问题和危机

“新思维”精神导师埃米特·福克斯（Emmet Fox）曾写道：“伟大的灵魂能从微小的问题中得出大量的经验教训。”

你的人生就是由一串无穷无尽且各式各样的问题、困难和挑战构成的。它们不停地出现，就像无尽的海浪，它们从不停歇，只是时强时弱。

唯一能打断这无穷问题的，就是偶尔出现的危机。如果你过着一种积极的生活，你可能每两三个月就会遇到一次危机。这个危机也许是身

体上的、经济上的、家庭的或者个人的，反正你总会遇到某种危机。

危机的天性就是不请自来，它是一种不可预料的逆境或挫折，你无法预先准备，也没有办法阻止。那么，唯一的真正问题就是，你应对的方式是否有效。

要是每个人每两三个月都会遇到某种危机，那就意味着，此刻你就身处危机中，或者你刚刚从危机中脱身，或者你马上就要遇到危机了。

你的任务就是，当危机降临时，深呼吸，保持冷静，寻找好的一面和有价值的经验教训，然后采取行动来减轻或化解危机。在下一章中，我们将详细地探讨这个话题。

思考你需要什么

专心定律的意思是，你心里总想着什么，什么就会在你人生中扩展开来。

你越多地思考你想得到的东西、你要去哪里，你就越会保持积极乐观。正如海伦·凯勒所说："当你转身面向阳光时，阴影就会落到你的身后。"

通过改变自己的思维方式，你会使人生中那些可能让你因为某种原因感到不快的情境好转。去寻找黑暗中的一丝光明吧。就像拉尔夫·沃尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson）所说："夜晚最黑暗的时刻，就是星星最闪耀的时刻。"

很多人总是苦于担忧和焦虑，这往往是他们从自己忧心忡忡的父母身上学到的。幸运的是，你担心的那些事大部分从来没发生过。相反，

一些你从来没想过要担心的事，才会造成你大部分的不幸。

灾情报道

停止担忧的最好方式之一就是，针对目前导致你担忧或焦虑的每个问题或困境做出一份灾情报告。

完成灾情报告共需四步。

第一步：清晰地描述造成你担忧的情形。你到底在担忧什么？

很多人担心的事是模糊不清的，他们的思维是混乱的。就像小孩子在夜里那样，他们的焦虑来自一些自己也说不清的原因。或者他们因为没有足够的信息而反应过度。（有时人们会为一些他们完全无法掌控的事情而感到沮丧。）

其实你只需要对你所担忧的情形进行清晰描述，最好把它写下来，你往往就能找出能够完全消除这种让人担忧的状况的快速解决方案。

第二步：确定这种令人担忧的情形可能造成的最坏结果。可能发生的最糟的事情是什么？

大部分消极情绪和令人担心的情形都是由于拒绝接受现实造成的。一个人感到自己处于巨大的压力下，就是因为他否认现实情况，不希望这是真的。他希望忽视现实，现实就可以自动消失。但这是不可能奏效的。

当你能够明确这种让你担心的情形可能造成的最坏结果时，你往往会发现它还不像你想的那么糟，你还是可以接受它的。最坏的结果可能

是分手，但是你不会因此死掉。最坏的结果可能是损失一些金钱，但你不至于因此破产。即使你会因此破产，这种情况也只是一个事实，而不是一个必须面对的问题。以后你还能把钱赚回来，在另一个地方，以另一种方式，从事另一份工作。

如果这是一个健康问题，你就要下决心正视它，不要跟自己玩花样。尽你所能地去解决健康问题，相信医学专业人士和冥冥之中的力量。《圣经》中有一句妙语，《以弗所书》中写道："尽一切努力，并立场坚定。"

第三步：下定决心，一旦发生最坏的结果就要坦然接受。由于大部分压力来自拒绝思考可能发生的最坏结果，进而拒绝接受这个结果，所以一旦你下决心接受最坏的结果，你的压力就消失了。忽然之间，你就会感到冷静、平和。当你用接受代替抗拒，你就从精神和情绪上完全控制了情况。

第四步：马上采取行动去改善最坏的结果。尽你所能去降低损害，控制花费，减少损失。当你忙于采取行动解决困境时，你就不会有时间担忧了。

零基思考

最后，为了改变你的思考方式和你的人生，你可以在生活中的各个方面都采用零基思考法。扪心自问："在我人生中现在所做的事情里，考虑到我现在了解到的信息，如果让我重新来过，有哪些事是我不会再做的？"

如果以你现在了解到的信息，让你从头来过，你认为自己不会再陷

入如今的局面，那么这种认识会给你造成的压力和痛苦是相当惊人的。

承认你犯了错误，你现在改变了主意，如果从头来一次你不会再陷入这种局面，这是需要巨大的勇气和担当的。人们总是认为，一旦他们做出了承诺，他们就必须不惜一切代价坚持到底。然而，承认你没能做出正确的决策、你是不完美的，这是一个优点，而不是缺点。而且你总是有权利根据新的信息来改变你的决定。

快速行动

一旦你决定了不会再次陷入这种局面，下一个问题就是："我怎么脱身，需要多久？"

只要你下定决心采取行动解决困难，你的压力好像就会消失。因为正是无所作为导致了不确定性，产生了当前局面的大部分压力。一旦你决定采取行动摆脱这种处境，你就会感到解脱，你的行动方向也会变得清晰。

你有一个非凡的心灵。正如诗人约翰·弥尔顿在《失乐园》中所写："心灵是个自主的地方，一念之间可以让地狱变天堂，也可以让天堂变地狱。"

所以，今天就下决心吧，用你这个非凡的心灵以积极、建设性的方式去思考你是谁，你想要什么，以及你要去哪里。

从这一刻起，你就要拒绝以消极的方式为自己解读事物，以免让自己感到痛苦、气愤和烦恼。相反，要看到好的一面，找到有价值的经验教训。把每个问题或困难都看成挑战或机会。最重要的是，你要让自己忙着去解决问题，去实现那些对你来说很重要的事，这样你就没有时间去担心或忧虑。

练习

填写灾情报告：

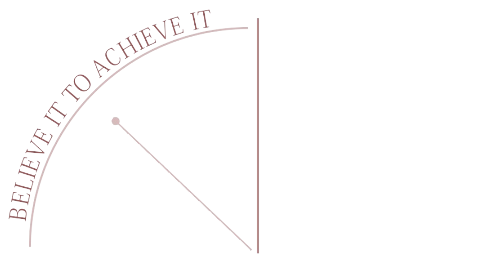
● 目前你最大的问题或担忧是什么？

● 这种情况可能导致的最坏结果是什么？

● 如果最坏的结果发生了，你会受到哪些影响？你能不能接受它？（你当然可以！）

● 马上采取行动避免最坏的结果。如果最坏的结果已经发生，你就让自己忙着解决问题，尽量减少损失，这样你就没时间担忧了。现在就这样做！

第五章
成为掌控变化的大师



世事自然发生，生气无济于事，能够明智地将其尽可能改善的人才是最幸福的。

——爱比克泰德（Epictetus）

如今，人生中唯一永恒的事情就是变化。变化是成长的法则，而成长是人生的法则。令人惊异的是，有那么多人希望事情好转，自己却仍然保持原状——这其实根本不可能实现。

阿尔伯特·爱因斯坦还在普林斯顿大学任教时，有一次他刚刚为物理高级班的学生组织了考试，走在回办公室的路上，他的助教拿着试卷。

助教已经为爱因斯坦博士工作两年了。带着一丝犹豫，他问道："爱因斯坦博士，这份试卷是不是你去年给这个班考过的那一份？"

爱因斯坦回答："对，就是同一份试卷。"

助教有点儿不明白，他问："爱因斯坦博士，你怎么能连续两年给同一个班做同一份试卷呢？"

爱因斯坦简明地回答："因为答案变了。"

在当时物理学飞速发展的情况下，每一两周就会有新的发现，同样的问题在一年后可能产生完全不同的答案。

你的答案也在变化

在你的人生中，这也同样适用。你的答案正在以前所未有的速度改变。如果有人问你："一年前你最大的问题是什么？一年前你最重要的目标是什么？一年前你面临的最大挑战是什么？"你可能很难想起来。因为如今这些问题的答案已经完全改变了。

练习

想一想在你生活中的哪些方面，你对相同问题的答案改变得最快？根据目前的变化趋势，从今天起的一年后你会在做什么？

哈佛大学的经济学家曾经做过三项预测：第一，他们认为在下一年中你的行业会比以往发生更多改变；第二，你的行业会比以往出现更多竞争；第三，你的行业会比以往有更多的机会，但是它们会和今天的机会大不相同。这些预测其实都是在1952年做出的，而且在其后的每一年都得到了应验。

思考做出改变

哪种工作回报最高？答案就是思考。思考是你所做的回报最高、最为重要的工作，这对任何人都是如此。这是有特定原因的。

原因就在于后果。历经30多年对时间管理和个体效率的研究，我得出一个结论，那就是做或不做某件事的潜在后果，是进行优先级排序的一个最重要的考量因素。

如果做或不做一个行为，会导致积极的或消极的重大潜在后果，那它就很重要。如果一个行动的后果很小或没有潜在后果，那它就不重要。如果你能正确判断一项行动可能导致的后果，那就说明你智商较高。

考虑后果

在你做的所有事情中，你思考的质量对你的人生具有最重大的影响。你思考的质量决定了你做出决策的质量，而你做出决策的质量决定了你行动的质量，你行动的质量又决定了你获得结果的质量。在生活和工作中，结果就是一切。

你在获取人生中几乎每一个重大的成功之前，都需要仔细思考规划你要怎么做，然后及时、圆满地将其付诸行动。你人生中犯的几乎每一个错误都是由于没有充分地进行思考规划。在这两种情况下，你的思考带来的后果都会对你的生活质量产生重大影响。

你思考的能力决定着你有多乐观、幸福、积极。而这种能力是由你对这个飞速变化的世界采用的“思考工具”决定的。

压力、挫败和不幸最主要的来源之一就是，你不愿意或不能够应对变化对你人生各个方面造成的不可避免的影响。幸运的是，你可以采用一系列工具来成为掌控变化的大师，而不是环境的牺牲品。

期待改变

之前我们提到过，大多数消极情绪来自期望落空。你期待某些事按照某种方式发生，而当事情不是那样时，你会变得气愤，认为是他人导致你失望，因而大发雷霆。但是，如果你运用你卓越的思考能力，你就会把变化看作生活中正常、自然且不可避免的一部分。你会像一棵柳树一样，能随着变化之风弯下腰肢，而不是像松树那样在生活的暴风雨来临时被折断树枝。

在当今的商业世界和职场中，有三大因素会导致改变：信息爆炸、技术推广和竞争。

信息爆炸

在任何领域，信息量每两三年就会翻一倍，在某些技术领域，这个速度还要快得多。每年在各种杂志、报纸和简报上刊登的文章以及出版的书籍的数量超过500万。这种信息雪崩中的一小部分数据就可能对你的生活、工作和家庭造成重大影响。

在迪士尼动画版的《爱丽丝漫游仙境》中，白兔先生总是一边焦急地奔跑一边说："我有个非常重要的约会，我要迟到了，我要迟到了！"

后来，在续集《镜中奇遇记》中，红皇后对爱丽丝说："现在，你知道，你必须跑得飞快才能待在原地。如果你想去别的地方，你必须跑得至少再快一倍！"

今天，为了在你的领域中不落后，保持你现有的收入，你必须不断阅读你所在领域的信息，学习能把你的工作做得更好的新思路、新方

法。你很难不像白兔先生那样感到紧张，为了维持现状而在皇后的领地疯狂地跑来跑去，否则更不用说前进了！

技术推广

今天，导致改变的第二个因素就是技术。成千上万甚至数百万有史以来最聪慧的大脑，都在夜以继日地发展科技，这一切都是为了能够把事情做得更快、更好、成本更低、更便捷。其中的规则就在于，一经面市，它就已经是落后的技术了。

为了跟上时代，你必须不断掌握新技术，学会如何应用新技术来改善生活，更快地完成工作。看看iPhone（苹果手机）的出现以及所有那些App（应用程序）带给我们的改变，你就知道了。未来可能被发明出来的事物几乎超乎我们的想象。

竞争

导致改变的第三个因素就是竞争加剧。全世界数百万人都在奋发努力，毅然决然要把更高质量的产品和服务以更低廉的价格推介销售给各地的顾客，从而改善自身生活的质量，并且提升自身在商业上的成功。要想在当今的市场环境中生存下来并崭露头角，你必须像你的竞争者那样意志坚定并积极主动地去服务顾客。你必须加倍努力奔跑，才能留在原地，不至于落后。

如今的消费者比以往要求更高，忠实度更低，而且更以自我为中心。他们有更大的选择余地，并且更了解自己想要什么以及需要付出什么。他们非常善变，为了其他地方的一个更优的性价比就能马上抛弃一个长期服务提供商。拿亚马逊公司的首席执行官杰夫·贝佐斯（Jeff

Bezos）的话来说，他通过削减数百万产品的价格并提供次日达服务获得了巨大成功。2017年，他因为能够更快地服务顾客而成为世界上第三富有的人。

只有一件事是你能确定的。那就是，无论你今天在做什么，一年后你都必须有极大提升，才能保住现有的工作。你必须不断提升自己的专业技巧和能力，以获得更多、更好的业绩。就像跑道上的选手，如果你减速了，其他选手就会超越你，而你将发现自己再也追不上他们了。

你个人生活中的改变

你的婚姻以及你与他人的关系也会发生改变。随着人们成长、成熟，他们会发展出新的品味、更加鲜明的个性以及不同的目标和渴望，常常会变成一个完全不一样的人。

你应该听说过“七年之痒”。好像在人类生活的各个方面都有个7年的周期。经过这7年的历程，人们、孩子、伴侣、公司、职位以及你自己的需要和渴求都发生了变化，有时是完全彻底的改变。

每过7年，你身体里的所有细胞都会更新一遍。每过30天你的皮肤细胞会全部更新。随着你长大成熟，你的健康水平、身材和体能都在不断变化，有时是以你并不喜欢的方式变化。

生命之旅

盖尔·希伊（Gail Sheehy）在《旅程》（*Passages*）一书中写道：大约每过10年，成年人都会经历一些重大的转变。18～22岁，人们从一个依赖别人的青少年转变为大体上自给自足的成年人。28～32岁，人们从不断尝试的时期进入一种安定的婚姻和职业状态。38～42岁，人们安于家庭和工作，大多数人生活稳定，并且意识到他们的很多人生计划将无法实现。48～52岁，人们在职业发展上更加稳定，有的人离婚了，与伴侣分道扬镳，开始考虑下半生和退休的问题。58～62岁，大部分人已经听天由命，不再那么在意曾经有过的成功或失败。这时人们更加关注舒适、安全和退休生活，渐渐迈入古稀耄耋。

改变是不可避免的

关键是，在你人生的每个阶段中，你都会经历重大的改变和转换。不要感到讶异、震惊或失望。相反，你要知道这些改变是不可避免的。这样能够大大降低你的压力水平，提升你以积极、建设性的方式引导这些改变的能力。正如商业管理大师彼得·德鲁克曾经写道：“预测未来最好的方式就是去创造未来。”

有一种非常重要的技能，叫作心理准备，你只要学会它就能够掌控你人生中的改变。在做心理准备时，你要放松下来，设想你在未来某个时期经历改变的情景。在你的脑海里，你会看到自己以一种冷静、积极并具有建设性的方式应对这些改变。这样，当事情没有按照你期待的方式发展时，你就不会反应过度，而会把不可避免的改变当作成年人生活中正常而自然的一部分来接纳。

如果你能承认改变并为之做好准备，同时理解改变是不可避免的，你就可以细细品味每个稍纵即逝的珍贵时刻。暂停脚步，把握生命中某

个特殊或幸福的时刻，承认改变必将发生，并为接受改变做好准备。如果你能这样做，你将顺利渡过人生中的种种改变，而不至于停滞不前，拒绝接受不可避免的结果。

预见改变

你可以掌握的一个最有利的思考工具叫作“外推思维”，它要求你能够展望未来人生道路，思考所有可能发生的事。

你可以练习危机预测。列出所有你个人生活和事业中可能发生的最糟糕的情况，考虑可能发生的死亡、伤残、经济困境、破产以及可能摧毁你最珍视的希望、梦想和计划的不可预知事件。

在提前思考并明确这些可能发生的最糟糕的情况时，你可以想象一下，一旦这些事发生，你将怎样应对。现在你可以采取哪些步骤来预防那些不利情况发生？在你可以采取的所有行动中，哪些是你应该首先做的？

一些大公司会做情景规划，会审视公司业务的各个方面，设想在国内外可能发生哪些不同的情况，这些情况会以怎样的方式破坏公司的业务。然后它们针对这些情景做出规划或完整的行动方案，以便在不利事件发生时进行应对。

通过练习外推思维、危机预测和情景规划，你能显著降低自己的压力水平，通过预测可能发生的各种情况及制订应对计划来提高自己的效率。

把眼光放长远

哈佛大学的已故政治学家爱德华·班菲尔德博士（Dr.Edward Banfield）通过50年的研究确定，我们的社会中的最成功的人士具有所谓的长远眼光。他们习惯于放眼未来，设想10年或20年后会发生什么。然后他们会决定目前可以采取的措施，来确保实现他们的长远目标，同时避免可能发生的不利事件。

导致人们感到压力、焦虑和担忧的主要原因之一与金钱有关。很多人在金钱上没有自制力，结果他们每个月都把钱花光，甚至还会负债。每年都有数百万人宣布破产，这就是因为他们没能在财务上考虑长远。

规划你的财务

你能够采取的改善生活质量的行动之一，就是对你财务的各个方面做出详细规划。你可以制订一个资产增值计划并将其付诸行动，花得比赚得少，把剩余的钱储蓄起来或做投资。逐渐建立起现金储备，以备不时之需。

如果你有自己的企业或者你是个企业管理者，你就要养成考虑长远的习惯。放眼企业的未来，设想可能影响企业销售和盈利能力的改变和趋势。提前预测改变并顺势采取行动，而不要让自己为发生的改变惊讶不已。

美国通用电气公司的首席执行官杰克·韦尔奇曾经说过："最重要的领导原则是现实原则……现实意味着认识世界的本来面目，而不是你所希望的样子。"

在未来数年中，你个人以及你的企业需要具备哪些技巧、才智和能力来引领行业发展？你和你的企业需要哪些产品、服务和性能来保持销量和盈利增长？未来你将服务哪些客户，他们将对你提出哪些不同于现在的要求？

你尤其要考虑的是，未来的竞争将来自何方，你计划如何战胜那些竞争者？

开发更多选项

成功最重要的原则之一就是：只有拥有充分的选择，你才能自由选择。

你的选择越多，你就有越大的自由空间。通过提升技能、拓展产品和服务线、设想可能发生的最糟糕情形等方式，你开发出的选择越多，你对你个人和企业的命运就越有掌控权。

记住，希望本身不是一个选项，愿望本身不是一个选项，期待一切好转也不是一个选项。只有一个明确写下来的、深思熟虑的行动计划，才能给予你在定期预测改变并把握改变时所需要的那种选择。

向前看

如果你的企业倒闭了，你丢了工作，失去了收入来源，你的所有资产都没了，你该怎么办？由于信息、技术和竞争方面不可预期的变化，

每年这种困境都会发生在很多人身上。而能够存活下来并东山再起的，是那些预见到这些可能性并提前做好准备的人。

假设5年后，你会进入一个全新的领域，一个新的职业，在一个新的行业，做一份新的工作。那时你需要具备哪些新的技巧、知识和能力，才能够安身立命，保证较高的生活水准呢？

如果你知道有多少人就是因为从来没有花时间坐下来，设想将来会席卷他们的不可避免的改变，才变得不幸、挫败和困顿，你一定会感到震惊。别让你自己也变成这样。

做好准备

卓越人士以及任何领域的真正的专业人士的标志就是时刻准备着。顶尖人才都会私下努力，为任何可能发生的情况做好准备。

学习急救课程的最佳时机就是在发生意外之前。掌握一项技能的最佳时机就是在你需要用到它之前。等到你被一波没预料到的变化击倒以后，才开始考虑做准备或掌握一项新技能，那就太迟了。

顶尖人物的一个素质就是在大多数时间都能着眼未来。在我们的社会中，领导者和顶级思想家的标志就是着眼未来。他们在人生道路上总能想在前面，思考要怎样做才能为将来做好准备。

想象你有一根魔杖

你可以试试做“魔杖”的练习。当你思考未来时，想象你能够挥舞一根魔杖，让你的人生在以下四个能够决定你大部分的幸福与不幸的关键领域都达到完美状态。

练习

请拿出一个笔记本，回答以下这些问题。留意你内心的声音，并运用你在前几章中学到的概念。

- 如果五年后你的工作、业务和收入都达到理想状态，那会是什么样的？它和今天有哪些不同？
- 如果五年后你的家庭、爱情和生活方式都很完美，那会是什么样的？它和今天有哪些不同？
- 如果五年后你的健康和身材是完美的，你将看起来怎样，感觉如何？你的体重会是多少？你每天会运动多久？你会吃什么样的食物？尤为重要的是，你会和今天有哪些不同？
- 最后，如果五年后你的经济状况是完美的，你在银行里会有多少存款，你每个月、每年能有多少收入？

练习理想化

顶尖人物最重要的行为之一就是理想化。在理想化的过程中，你为自己在人生中的各个方面都创造出了一个完美的未来景象。你可以让思维不设限，想象自己拥有做成任何事所需要的一切，包括时间和金钱、亲友和人脉、学识和经验、智慧和能力。如果这些都实现了，你在人生中真正会去做的是什么？

如果你能把理想化和魔杖的练习结合起来，你就能把自己的思维从日常工作和琐事的局限中解放出来。你将能够运用天马行空的思考方式，这也是各个领域的顶尖人物和优秀人才的标志。你可以想象在你头顶上是整片蓝天，除了你自己的想象力，一切都没有限制。

克里斯蒂娜的话

当我和我的丈夫在一起，互相讨论如何度过这一天时，我常常问他："亲爱的，如果这对你来说是完美的一天，你想怎么度过呢？"然后我会告诉他我认为的完美的一天是什么样的，接着我们会想办法把各自完美的一天中的内容结合起来。

从今天起，你必须要做哪些事去开创你所渴望的理想未来呢？彼得·德鲁克说过："人们总是过于高估自己能在一年内做到的事，却过于低估自己能在五年内做到的事。"

规划你的未来

要想在人生中获得成功，有一个6P[注]准则：未雨绸缪可以防止纰漏。生活中不能保证事事顺心，但是如果你能把美好生活具象化并提前做好详尽的准备，你就能极大地提高自己创造出美好生活的可能性。

做准备的最重要的部分之一在于你的学识和技能水平。也许最节省时间的方式就是继续钻研你手头上最重要的事情。你越擅长自己的核心业务，你能获得的成果和回报就越多，花费的时间就越少。

之前我们谈到你为生活中各种事务承担责任的重要性，也许其中最

重要的就是你为自己所渴望的那种未来承担起做准备的责任。不要依赖运气，成功只青睐那些有能力的人，因为他们提前就做好了充分准备。

无论未来几个月或几年中你可能遇到什么样的改变，你准备得越充分，你就越能够沉着高效地应对。你的压力会大大减轻，而你的乐观和幸福水平将大大提升。

克里斯蒂娜的话

作为一个母亲和职业女性，我很清楚，是顺利有效地度过一天还是混乱焦虑地度过一天，其区别就在于如何做出规划和相应的安排。在一周之初，我会花上一个小时在我的记事本上为一整周做出规划（我最喜欢用日历型记事本）。把要做的事都写下来能让我感到平静、有序。我每天都会查看记事本，根据需要添加新的事项。这样做让我感到踏实，而且能让我更有效地利用时间，比事先毫无计划要强多了。我鼓励我的朋友和客户都来做这个简单的举动，他们都告诉我这给他们带来了不可思议的改变，让他们具有了强烈的掌控感。

冷静分析

很多消极情绪都是由对未预料到的挫折或困境做出了不恰当的过度反应引起的。重要的是，当事件发生时，你要仔细地分析问题，保证你能充分理解发生的情况，然后再决定你可以怎样做来处理或解决问题。

伊丽莎白·库伯勒-罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）是一位擅长帮助人们接受家人的死亡的精神病专家，她归纳出人们在得知自己亲近的人的死讯后会经历的几个阶段。她发现人们必须经历过这些自然的阶段后才

能到达彼岸，平静下来，继续自己的人生。

当你需要面对生活中的重大打击时，你同样会经历这些阶段。唯一的问题在于你需要多久才能度过这些阶段，恢复正常的生活。

你越深入地分析这些正在发生的改变，你就能越快地掌控这些改变，掌控你的情绪和行为。

悲痛的六个阶段

（注：伊丽莎白·库伯勒·罗斯的理论涵盖了前五个阶段，第六个阶段则是由我们添加的。）

阶段**1**：否认

人对突发的挫折或伤痛经历的第一反应就是“这是不可能发生的！”或“这不可能已经发生了！”。即使面对事实，很多人仍然沉浸在否认的情绪中，直到糟糕的情况发生后很久。这种现象在重大的商业失败以及职业或婚姻挫折中很常见。

阶段**2**：愤怒

当负面的、未预料到的事件发生时，大多数人的自然倾向是发泄出来，责怪别人或者自己。他们为自我辩解，对别人妄下判断，试图说服自己这件事本来不该发生，他们总得怪到什么人头上才行。

阶段**3**：谈判

个体会跟自己和其他人协商，使自身在事件中的作用和责任最小

化，或者弱化已发生事件的严重性。

阶段**4**：抑郁

到了这个阶段，个体意识到情况已经发生了，而且无法改变。人死了，金钱损失了，事业或婚姻走到了尽头，已经没有办法了。个体会感到无助、消极，很像一个受害者。

阶段**5**：接受

最终，个体重新控制住自己和自己的情绪，接受了已经发生的事情是无法改变的，它已经成为既定的事实。于是，他重新收拾心情，开始考虑未来。

阶段**6**：复苏

个体振作起来，开动起来，忙碌起来，采取行动去应对新的现实。他重新掌控自己的生活和情绪，感到积极乐观，并开始向前迈进。

关于生活中的某个重大挫折或失意，最重要的问题是：你需要多长时间才能够完全渡过这段消极的经历，从否认阶段过渡到复苏阶段？有些人要花几天或几星期，有些人则要花几个月或几年。还有些人永远也不能恢复。

提问的力量

你能够控制一种消极情境的方式之一，就是仔细对其进行分析。你可以提出以下问题来进行分析。当你提出问题并试图去理解已经发生的

改变时，你是不可能仍然沮丧、气愤并失控的。

“到底发生了什么？”回答这个问题时要力求准确。不要为已经发生的事攻击或责怪他人或环境，要尽力弄清事实并理解它。

“这是怎么发生的？”想象你正在为第三方收集资料，你更关注准确性，而不是为了相互指责。你要不断进行追问以便完全了解所有的细节。

“还能做什么？”使你的思维集中着眼于未来——还能做什么——而不是已经发生的、无法改变的事。这能让你更积极，主动掌控事态发展。

“我现在可以怎么做？”不要忧虑或者沉湎于自怜或自责中，而要积极采取一切可能的行动，去解除困境，继续前进。

练习

想出一个你最近遇到的挫折或负面的经历，询问自己以上四个问题。请注意提出并回答这些问题的过程使你对这件事的感受发生了哪些改变。

首先要理解

畅销书《高效能人士的七个习惯》作者史蒂芬·柯维曾经说过：“首先要努力理解对方，然后再寻求被他人理解，也就是知彼解己。”以提出问题的方式使自己保持头脑冷静、清醒。

你要尽量避免小题大做，不要只考虑或假定最糟糕的情形。大多数情况并不像一开始看上去那么糟，而且已经发生的事往往是无法改变的。

还要避免人们混淆相关性和因果关系的天性。人们会犯的一个最大的思维错误就是武断地下结论。当两件事同时发生时，很多人马上假设一件事是另一件事的起因。然而在大多数情况下，这两件事同时发生只是个巧合罢了，其中任何一件事都和另一件事毫无关联。

要想分析情况，保持冷静、理智，关键就在于不断提出问题并收集信息。有时，看上去是个重大挫折或问题的情况，其实并不像你想的那么严重，它甚至可能是个机会。

看到好的一面

当你遇到人生的逆境时，你要马上改变用语，不要说“问题”，而要说“情况”“挑战”或“机会”这些词。

你人生中很多最棒的经历可能在一开始都像是个挫折或困境。你的任务就是在可能的情况下把它变成你的优势。

W.克莱门特·斯通（W.Clement Stone）是一位白手起家的百万富翁，他最出名的一点就是，对于任何问题他都会说：“太好了！”他总会鼓励每个人从发生的情况中找到好的一面，而人们也总能找到它。

从你人生面临的每个困难中寻找好的一面吧，不断想象每个困难中都包含一个好处或优点，你可以利用它。

去寻找有价值的经验教训。想象宇宙中的力量正在试图教育你，让

你在未来能够更幸福、更成功。那么，这个经验教训是什么呢？

白手起家的百万富翁

在美国，通常一个白手起家的百万富翁在最终获得财富之前要破产或濒临破产2.3次。这些人能够成为百万富翁的原因，就在于他们从以往的经历中吸取了经验教训。如果之前他们没有在商业上失败过，他们就不可能获得之后取得成功所需的知识和智慧。破产或生意失败在当时确实很痛苦，但其中也包含着未来财富的种子。

找到理想人选

很多人曾经历糟糕的婚姻或感情，最终他们只剩下愤怒、苦涩和消极的感受。后来，他们又找到理想的伴侣，安定下来，快乐地度过余生。

在回首过往时，很多拥有幸福婚姻的人都认为，过去经历过的失败的感情对他们很重要，使他们在遇到对的人时能够意识到，这才是真爱。他们明白，如果他们还停留在那段失败的感情里，他们可能会悲惨地过上几个月、几年。这就好像我在无数场合中说过的：“问题的出现不是为了绊倒你，而是为了引导你。”

人们如何学习

人类恰好只能从苦难中学习，只能从痛苦中学到东西。这是不可避免的。但真正让人无奈的是，人们经受了痛苦，却没能从中学到经验教训。这样的话，他们很可能将来还会犯相同的错误。

这点尤其适用于人们对待自己身体健康的方式。他们往往不肯花费时间和精力来关照自己，直到被诊断出疾病或经受慢性疼痛。

中和消极情绪

既然改变是不可避免的，那么无论何时你遇到任何逆境，你都可以对自己说这句话来平复心情：“我在每个改变中都看到了上帝的天使。”

你可以把改变看作包含着思想、卓见和优势的福分，你可以利用它在未来继续创建更加美好的人生。

任何形式的抗拒都是压力、消极甚至抑郁的主要来源。抗拒的反面就是接受你生活中已经发生的改变，然后继续前行。有句话说，你抗拒什么，什么就会持续存在。

学会接受

成功的重要法则之一就是，接受已经发生且你无法改变的事。把事实作为现实来接受，是你能掌控自我、掌控情绪的第一步，然后你才能继续走向更高的层次、更好的未来。

无法从一段糟糕的经历中自拔出来是阻碍人们前进的主要障碍，而

且往往持续多年。卓越人士的标志之一，就是他能接受自己是不完美的、会犯错的，承认自己过去曾做出错误的选择和决定，导致了糟糕的结果。正是会犯错让我们成了人。

无怨无悔

一位有25年从业经验的精神病医生曾经说过，他在开始一段情感咨询时，最常听到的一个词就是“假如……”。

人们总是用“假如……”作为开头，来讲述他们的痛苦经历、悲惨遭遇和不幸原因。他们会说：“假如我没那么做，没下那个决定，接受了那个工作，投资了那家公司，和那个人结婚了……”

遗憾的是，这种对过去所犯错误的悔恨常常会妨碍我们去充分利用未来的机会。

成功最重要的秘密之一就是从你的词典里抹去“假如”这个词。永远不要再说这样的话。无论发生了什么，你都要接受。可能在你回顾过去时，那是一个不幸，但是无论如何，它都已经结束了，只是过去的一部分，是一个事实，是无法改变的。

不要再想着你很特别或具有特殊使命，或者厄运不会降临在你的生活和工作中。当坏事真的发生时，你要承担责任，着眼于未来，行动起来去解决问题并实现你的目标。

重大的发现

你大部分时间在想什么，你就会成为什么样的人。

在大多数时间里，成功、幸福的人都在思考他们想要什么以及如何实现目标。而失意、不幸的人则在思考他们不想要什么，尤其是过去发生的事，以及该为他们的问题责怪谁。

威廉·詹姆斯（William James）说过：“应对生活中任何问题的第一步就是乐于接受它。”

你可以告诉自己：“改变不了现实就得面对现实。”提醒自己，你不是受害者，你是一个骄傲、自信、独立的人，你能够完全掌控自己的人生和未来。不要让自己因为已经发生的、你无法掌控或影响的事件和改变而懊悔或自责。

害怕失去

生活中首要的动力来自渴望获得，而第二位的动力就是害怕失去。人们害怕失去的情感恰好比渴望获得的情感要强烈两倍半。人们也许会为获得收益而得到某种程度的激励，但他们一定会为遭受损失而感到绝望，甚至只是想到可能有损失就会让人崩溃。

如果你曾经有过幸福的爱情、满意的工作或者稳定的财务状况，但是出于某种原因，你失去了这些，你就会发现自己陷入悲伤和懊悔中，这种状态往往持续几个月或几年。要想从逆境中振作起来，重要的是提醒自己，你在拥有这个工作或这段感情之前也生活得很好，所以即使没有这些，你未来也能生活得很好。

解决的方法就是接受现实，无论情况如何，不要抵制或抗拒这个情

况，不要自怨自艾，不要总想着假如你没那么做，不幸的事件就不会发生。

沉没成本

在财务报表上，资产负债表中涉及一系列成本。其中之一被称为沉没成本，其定义为已经花出去的金钱，而且有去无回了。在商业上，沉没成本可能包括做了广告却没能吸引顾客来购买产品，生产了卖不出去的商品，或任何没有未来收益的花销。这些钱一去不复返了。

你的生活中常常也会出现沉没成本。你可能对某些人、某些工作和投资项目投入了大量的时间、金钱和感情。但是，发生了没预料到的挫折或困境，你的这些投资最终都浪费了。

不要再把钱打水漂，不要再为一段糟糕的关系投入时间和情感，也不要花更多时间在那些明显不可能成功的事情上了，你必须接受这些已经是沉没成本，并下决心放下。

当你能足够坚韧地对自己说“是我不对，我犯了个错误，我改主意了”，你就会发现自己能更容易地放下已经发生的不幸事件，把它们作为你个人成长和发展中正常而自然的一部分。

负起责任

也许个人力量最重要的来源就是为发生的任何事都承担100%责

任，并以这种方式去处理你遇到的各种变化。这使你能掌控自己和自己的情绪，如此往往也就能掌控局面。

阻碍你前进的消极情绪的主要成因之一就是，伴随一段不快经历所产生的愤怒、恐惧、怨愤、嫉妒和猜忌。这些情绪中的每一个都是因为你在自责或责怪别人才存在的。

正如你现在已经知道的，当你停止责怪别人并承担全部责任时，你的所有消极情绪都会消失，就像你关上了一盏灯一样。

思考解决方案

为你生活中的一个改变或问题承担责任的方式之一，就是全力去寻求解决方案。

当经历逆境和失败时，大多数人会立刻大发雷霆，寻找可以责怪的人、有过失的人。然而，你也可以下决心，从现在开始，着眼于解决方案而不是问题本身。

首先，不要找借口。一个心理健全的人是不会自我开脱的。如果他犯了错，他就会承认，并且集中所有精力去减轻或消除错误。

不要为任何事苛责任何人。如果孩子从小就被指责，他们也将学会苛责别人。很多孩子长大后变得对别人极度苛刻，无论是别人做了什么还是没做成什么，苛责别人其实只能显示出你的脆弱。它会让你浪费很多时间，让你无法处理已发生的情况，无法找到解决方案。

别再抱怨你所处的情况了，也别抱怨其他的。正如亨利·福特二世（Henry Ford II）曾经说过的：“永不抱怨，永不辩解。”如果你对目前

的情况不满意，就做点什么去解决问题。如果你无法改变现实，就下决心接受它，但是永远不要抱怨。

当你批评或抱怨别人时，你会变得脆弱、无能。你把自己放在了受害者的位置，成了一个对你自己或你的人生都少有或没有掌控权的被动的角色。爱批评和抱怨的人总是消极的、不开心的，总是感到自卑、渺小，他们会进入一个螺旋式下降模式，成为既脆弱又讨厌的人。

思考下一次

为任何情况承担责任的关键之一就是用上这个词：下一次。你要着眼于未来，而不是过去。当你遇到一个困难或问题时，你可以说："下一次再发生这种情况的话，我们可以试着……"

你也可以说："以后，我会……"

尤其是如果你是一位家长或老板，当你的孩子或员工犯了错误，让你失望时，你要记得你才是负责人。你必须站出来，承担责任，尽力去解决问题而不是关注问题本身。

记得告诉自己："是我的责任！"

一旦你为某个问题或某种情况承担起责任，你的思绪就会变得冷静、清晰，你能够完全掌控一切。你能以更清晰的方式思考，以更强大的信心行动，做出更好的决定。如果你能为突发的改变和困境承担起责任，你就会成为你的家庭、企业和你的人生的领导者。

适者生存

查尔斯·达尔文曾写道："最强壮或最聪慧的物种不一定能够生存下来，最能适应改变的物种才能够生存。"能够认清、接受、预测并适应改变，才是头脑明智、性格乐观的标志。你越快地认清已经发生的改变，认清它已经无可挽回，你就能越快地开始适应改变，并从中发掘好的一面。

由于信息、技术和竞争的变化越来越快，三者又彼此关联、相互影响，你必须常常停下脚步，评估眼下的新形势、新情况。

每当你的生活或工作发生了改变，尤其是当你试图采用老办法却受挫的时候，你要花些时间重新思考目前的情况。从思想上摆脱过去的束缚，思考你是谁，你在这种新形势下想要得到什么。

你要重新评估形势，才能确保你现在做的事仍然和你的长期目标及抱负保持一致。有时，你遇到一些挫折、困难和障碍，这正说明你的方向有问题，你要做的事可能对你来说并不是最好的选择。

绕开舒适区

艾萨克·牛顿的第一运动定律指出，一个静止的物体将保持静止状态，除非有外力迫使其改变状态。

这也叫惰性定律。在个人生活中，它正说明了舒适区原理。人会在某种特定的情境中感到舒适，即使这并不能解决问题或并不是最佳选择。这样的人会抗拒任何能说明他们方向错误的信息或反馈。

然而当你花时间去根据目前的现实重新评估身处的形势时，你往往就会发现自己有必要做出改变。你必须时刻对做出改变的必要性保持开放的心态。

对待你的人生也是如此。大部分人的天性就是墨守成规，每次都按照既定的方式行事，直到这成为一种习惯。人们会为自己的个人生活和职场生活都设立成规，并不假思索地遵守，即使这些成规或习惯已经不再是生活中或者处理某种关系或情况的最佳方式了。

练习

你对你人生中的哪些方面可以重新做出安排，使你的生活更加顺畅，使其更符合你真正要实现的目标？你应该多做哪些事，或少做哪些事？你应该开始做哪些事，或不再做哪些事？

重建你的人生

你可能需要重建人生中的各个方面，尤其是关于你的家庭和工作的方面，对此你要做好准备。在你做这些重建的时候，要运用80/20法则，也就是说，你获得的80%的结果都来自你做出的20%的举动。当你重建自己的人生时，你要把精力集中在那20%能使你在财务和个人满足感方面获得最佳成果的事情上。

当你审视自己的职业生活时，你将发现自己20%的举动会影响到80%的结果，以及80%的晋升和加薪的希望与梦想。在家庭中，你会发现你做的20%的事能给你带来个人生活和家庭生活中80%的幸福和满足。所以，在重建生活时，你会越来越多地把时间花在能给你带来最多

个人和职业回报的举动上。

你要寻找能够再造你的生活和工作的方式。这里的再造就是简化的另一种说法。当你对生活进行再造时，你要寻找更简单、更轻松的做事方式。有时，你需要减少甚至完全摒弃一些虽然成了习惯，但如今已经不像其他行为那样能对你的生活或工作那么有益的行为。

你可以把低效或无效的任务分配给别人，让自己有时间去做更多能给你带来最大成果和满足感的事。你可以把打扫房间、打理草坪、洗衣服甚至做饭这类事务交给那方面的专业人士去做，他们能比你做得更快、更轻松、更好，而且成本更低。

一旦你感到不堪重负，时间太少、任务太多，给你造成巨大压力时，你要退后一步，审视你的生活，想一想你能如何再造并简化生活的各个方面。

彻底改变你的人生

你应该定期做出彻底改变。当你想象自己根据当前的情况需要一切从头开始时，你就能彻底改变你的人生。比如，你可以想象你的工作或行业一夜之间都消失了，你不得不找一个新的工作或职业。

练习

想象你不受任何限制。如果你重新开始，你想做什么工作？你想去哪里工作？你想赚多少钱？

如果你什么都可以做，你会选择做什么？如果你已经财务自由了，你会对目前的生活做出哪些改变？你应该在人生中每隔半年到一年就考虑彻底改变自己，这样你才能对不断出现的变化做出有效的反应。

重获掌控权

当你重新思考、重新评估、重新规划、重新设计并重新塑造你的生活时，你就重新获得了掌控权。你会卸下过去的重担，关注于未来的可能性。你会感到巨大的个人能量和自信。你将掌控自己的人生，而不是让过去的决策或现实的压力来决定你的人生。

最终，你能够东山再起，从人生的困窘和压力中逆袭。你会朝着你的梦想和目标大胆地行动。你坐在了自己人生的驾驶座上，用手握住方向盘，决定自己的方向。

成为行动派

大多数人在面对快速的变化或没料到的困境时，会自然地倾向于感到震惊，变得消极。人们感到沮丧，无法前行，因此他们停下来等待，希望并期待着有别的什么事或人来拉他们一把。

然而，所有成功人士都是积极的行动派。他们会思考自己能够做什么，而不是等待别人来解围。他们有一种紧迫感，更倾向于积极行动。他们一直在前进。而在保持前进时，就像在滑雪时一样，你行进得越快，你就越能掌控方向。

做出反应

如前所述，你的人生会不断遭遇各种问题和危机。就其本质而言，危机总是会不期而至、不请自来。在危机中你能掌控的部分就是你对其做出的反应。你是站出来面对问题并积极采取行动，还是让问题难倒你？

历史学家阿诺德·J.汤因比研究了文明的兴衰。根据自己的研究结果，他提出了“挑战与应战”的史学理论。

他发现，每个文明一开始都是一小群人，他们面对着威胁到其生存的一个挑战或冲突。为了应战，这群人进行了重组，以有效应对挑战。结果，他们生存下来并日益壮大。

但是，每次成长都从外部引来了更大的挑战，通常是敌对的部落或军队。每前进一步，这个族群就将面临一个更大的挑战，他们必须做出有效应对才能继续生存并发展壮大。

挑战与应战

历史上的27个伟大的文明，每一个都是从一个单独的部落开始的。拿蒙古人来说，这个曾在世界历史上建立了最庞大帝国的族群，一开始只有3个人。

汤因比得出结论，一个文明只有成功应对了其成长过程中遇到的不可避免的挑战，尤其是与其他文明、国家和部族的竞争，它才能继续发展。

在你的人生中，道理也是一样的。你面对的每个挑战都要求你应

战，无论结果是成功还是失败。当你成功应战时，你的知识、智慧和技能都会增长。这种新的成长又不可避免地带来某种新的挑战，而你又必须应战。这个过程会在你的人生中不断上演。

在“挑战与应战”理论中，你能掌控的部分就是，你对人生中不可避免的起起落落做出什么样的反应。只要相信自己能够成功应对，你就已经为处理任何遭遇做好了心理准备。正如尼采曾经写道：“但凡不能杀死你的，最终都会使你更强大。”

你在面对个人生活和职业生涯中不可避免的挑战时的“应战能力”水平，才是衡量你的人格和技能的真正标准。领导者就是那些能够一次又一次成功应战的人，他们因此被赋予更为重大的挑战。

你要把你遇到的每件事都当作一个挑战，它是你能够应对的，你会因此成为一个更好、更强大的人。你变得越好、越强大，你就会在生活中的各个方面越幸福、越成功。

把改变当作进步

从今天起，把每个改变都当作取得进步的关键来迎接。没有生活中那些持续不断的动荡和混乱，你就不可能成长、成熟并且发现自己的能力有多大。

你要改变自己的用词，把改变这个词换成改进。

每个改变都蕴含着让你改进你的生活和工作质量的机会。杯子里是还有半杯水，还是只有半杯水？乐观的人总能看到好的一面，看到在发生改变的条件下如何让自己受益，而不是自艾自怜，对他认为该为此负

责的人大发雷霆。

作为一种训练，你可以假设自己被一种强大的力量引导着，你人生中的所有改变，目的都在于帮助你变得更加幸福、更加成功。这种态度会让你成为一个更加乐观的人。

在我们的研讨会上，我们告诉人们，当他们为自己设定一个重要的新目标时，他们的生活往往会陷入一段混乱时期。某人可能想获得双倍的薪酬，结果下一周却突然下岗或被解雇。后来他找到新工作，在新工作中他有机会挣到两倍于之前的薪水。回顾往事，他意识到，如果自己没有被解雇，根据惯性定律，他就会无休止地留在原来的岗位上。所以，他得出结论，自己被解雇就是上帝在告诉他，他从一开始就找错了工作。

如果你的一段感情无法继续，你可以想象这是让你未来更加幸福、更加成功的一个伟大计划的一部分。失去一段感情或婚姻，可能就是上帝以这种方式告诉你，你一开始所处的情况是错误的。你不应该为发生改变而变得愤怒和沮丧，责怪他人，而应该把它看作催你奋进、发挥全部潜能的伟大计划的组成部分。

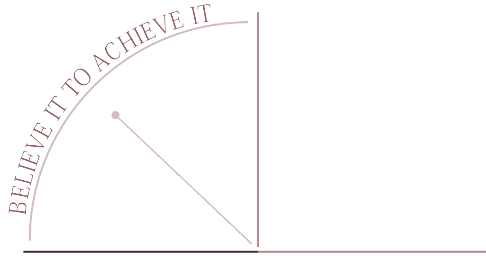
生活中很多最重大的改变和困境，在我们起初经历时，都不像是什么好事。但是，当你去适应、去调整，成功应对了改变，你会发现它往往正是让你变得越来越接近你真正有能力成为的那个人所必须经历的。

---

1. 6P的英文原文为Proper prior planning prevents poor performance。——译者注

第六章

你生命中的那些人



> 在回顾自己一生时，你将发现那些引人注目的时刻，那些你真正活过的时刻，就是那些你以爱的精神行事的时刻。
>
> ——亨利·德拉蒙德（Henry Drummond）

每个人都想获得幸福。你与他人建立并维持长期、亲密、快乐的关系的能力，就是你获得幸福、健康和人生中每个成就的核心。

有时我在研讨会一开始会问：“谁是这个房间里最重要的人？”

人们会喊出不同的答案：“你！”或者“老板！”。最终会有人说：“我！”

这时我就会说：“说对了！你就是这个房间里最重要的人。你就是你整个人生中最重要的人。整个世界都围绕着你的思维和感受方式运转。”

你的生活质量

你很重要。你认为自己多重要、多有价值，在很大程度上决定了你的生活质量。实际上，生活中的所有问题，无论是个人的、职业上的还是政治上的问题，都来自那些不认为自己特别有价值、特别重要或值得关注的人。

个人问题和社会性问题、人格缺陷、犯罪、反社会行为，甚至国际问题，根源都在于一种认为自己不重要、不够好的感觉。

喜欢并珍重自己的人更加自尊自爱。你越喜欢并尊重自己，你就会越喜欢并尊重他人，而他人反过来就会越喜欢并尊重你。

你有多喜欢自己

有人说，我们人生中做的每件事不是为了获得自尊的感受，就是为了保护自尊不受伤害。你的自尊程度，你觉得自己有多重要，决定了你的内在和外在生活的质量。

你的幸福和成功大部分是由你和他人之间的关系决定的，包括你和家人以及周围的人的关系。你和他人相处得如何在很大程度上决定了你的婚姻和为人父母的质量、你的收入水平和晋升速度以及你的人生和事业成功与否。

你为人越积极乐观，人们越乐意雇用你、提拔你、买你的商品、和你交朋友、和你约会、和你结婚以及待在你身边。

自尊心强的父母养育的孩子也会自尊心强。自尊心强的老板能创造出自觉性高、绩效也好的工作氛围。在你周围，自尊心强的人最招人喜欢、最受欢迎。

让他人感到受重视

在人际关系上取得成功的关键在于：让他人感到受重视，让他们利用一切机会建立自尊。

你为让他人感到受重视而说的话或做的事都会提升他们的自尊以及个人价值感。当你让他人感觉受到重视时，他们就会更加喜爱并尊重自己。同时，他们也会更加喜爱并尊重你，乐意由你来引导、指挥、影响他们。

《情商》一书的作者丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）曾在接受《财富》杂志采访时被问道："情商的一个最重要的特质是什么呢？"

他回答："在所有的特质中，你的说服力水平是衡量你人格完整性的最佳标准。"你的自尊心有多强，在很大程度上决定了你的说服力水平，以及你对他人有多大的影响力。而你有多喜欢自己，在很大程度上决定了当他人在你身边时，你能让他人感到多受重视。

你应该听过这句话："我爱你不是因为你是谁，而是因为当我和你在一起的时候，你带给我的我对自己的感觉。"当人们因为有你在而感到有价值、受尊重时，你就成了一个有说服力和影响力的人。诗人玛雅·安吉罗（Maya Angelou）写道："人们很快就会忘记你说的话，但是他们永远不会忘记你给他们带来的感受。"

帮助他人建立自尊

以下有五种做法，你可以用来帮助他人建立自尊，让他们感到受重视，并因此喜爱你、主动帮助你，并与你合作。每种做法的英文首字母都是A，因此我们可以称之为五A方法。

接纳（**Acceptance**）

自尊的根源在于自我接纳。人们接纳自我的程度大多是由他们感到的自己被身边的人接纳的程度决定的。对接纳的需求是许多行为的根源，包括个人行为和政治行为。人们迫切需要以其特有的方式让自己得到接纳。要是别人出于任何原因拒绝接纳，人们往往会报之以愤怒和不满。比如，电影及书籍《BJ单身日记》中的转折点就出现在她遇到一个喜欢她本来样子的男人时。

她所有的朋友都大吃一惊！他们无法相信真的会有一个男人喜欢一个女人原本的样子。

当你喜爱并接纳人们本来的样子时，你就触及了人们天性中最深切的情感之一：被他人无条件地接纳。那么，你如何表达接纳呢？很简单，微笑就够了。

有句老话说得好，皱眉可比微笑费劲多了。当你对另一个人微笑时，你就同时承认了他的价值，认可了他的外表，并且表达了你在他的陪伴下感到愉快。当你对另一个人微笑时，他就会感到更加有价值、受重视，他的自尊就会提升。有时，微笑就是如此强大，能够改变一个人的心态，使人产生不可抗拒的好感，它常常会使人们迈入婚姻殿堂并幸福地共度余生。

这样做最大的好处是什么呢？你做的任何能够提升别人自尊的事，

同时也能提升你自己的自尊。《圣经》里提到："施比受更为有福。"换句话说就是，你从给予和接纳他人中获得的个人愉悦和满足感，比他人接收到的更多。当你回想一天中你说过、做过的让别人感觉更有价值、更受重视的事时，你自己也会感觉更有价值、更受重视。

与此类似，你做或说的任何伤害别人或降低他人自尊的事，也会伤害你自己，降低你自己的自尊。如果你对另一个人表现消极或气愤，你同时也会对自己感到消极和气愤。你对他人表现出越来越多的善意和热情，你对自己就会有越来越多的善意和热情。

感激（**Appreciation**）

每个人内心深处都希望自己和自己的行为获得感激。每当你出于任何原因对另一个人表达感激时，他的自尊就会立刻提升。他会更喜欢他自己，并因此更喜欢你，因为是你让他产生了这种感觉。

比如，我在大学时有个朋友，他在情人节收到了他女朋友的礼物，那份礼物对他造成的影响非常大，以至于他忍不住把这件事告诉了所有人。我总也忘不了他女朋友做的事。她坐下来，列出了100条她爱他的理由。想象一下，一个对你很重要的人告诉你，你对他（或她）重要的100条理由，这能永远改变你的人生。

那么，你怎么表达感激呢？很简单，你只要常常说声谢谢就可以了。这句话好像能对他人产生神奇的效果。当你感激一个人时，他会感到更有价值。他会感到他在做的事更好、质量更高。你越感谢他人，他就越可能做出质量更高的工作。你越感谢他人，他就越有动力去做当初让他获得你感谢的同样的事。

多年来，我走遍了120多个国家。每到一个新的国家，我总是首先学习说"请"和"谢谢"。在世界上任何地方，说"请"和"谢谢"都能让你应付任何场合。大门会为你打开，人们会帮助你，每个人都会友善待你。

在你的家庭和工作中，你也要始终保持微笑，在任何场合都要说“请”和“谢谢”，不必介意这是否有必要。我在工作中需要和人交谈时，最后都要说一句谢谢。在某种程度上，我就是因为人们活着而感谢他们。当你对人们表达感激时，他们总会做出积极、热烈的反应。

练习

给你的爱人或你人生中其他重要的人列一份清单，写出你感激他或她的10件事。

赞美（Admiration）

亚伯拉罕·林肯说过：“人人都喜欢听赞美的话。”当你为任何事称赞别人时，他的自尊就会提升，他也会更加自重。他会为自己高兴，并为有你在身边感到更加高兴。

你对生活、工作中的某个东西或者他人品格的赞美越具体，你对他人感受的影响力就越大。

人们会对其在人生历练中发展出的特质感到非常骄傲，有时这是需要付出巨大努力和自律才能获得的。当有人注意到他们花费大量时间和努力培养出的某个特质时，他们总是感觉很荣幸。比如，“你真是很准时”“你真是非常自律”“你是个优秀的倾听者”。

你也可以赞美人们所处的环境：“这间办公室真漂亮”或者“这个卧室真舒服”。人们花费大量时间和心思布置他们所处的环境，如果你能注意到并赞美他们，他们会很开心。

你还可以赞美人们的个人物品或服饰：“这个公文包真好看”“那个钱包真漂亮”“你穿这身西装很帅”或者“你穿这条裙子真漂亮”。只要你

的赞美是发自内心的，人们在为几乎任何理由受到几乎任何人的称赞时，都会立刻感到更开心、更受重视。

肯定（Approval）

有句话说道：“孩子们渴望得到肯定，大人们则为之拼命。”

自尊的定义之一就是一个人觉得自己值得被表扬。表扬能满足人类天性中最深切的渴望之一。

当你为任何事表扬一个人时，无论事大事小，你都会立刻提升他的自尊，提高他的个人价值感和重要感。

在商场上，肯定和认可是紧密相关的。无论你肯定并认可别人身上的什么，他都会更乐意表现出什么。你越肯定一个人在某方面的行为，这个人就越会重复做出这个行为，这样他以后就能得到更多的肯定和认可。持续不断的肯定是使别人建立起习惯性行为的好方法，这对大人和小孩都一样，而且对你和他们都有帮助。

当有人做出你不希望出现的行为时，不要为不良行为而批评那个人，你只要不加理会，不良行为就会逐渐停止。如果你能即刻对良好的表现或出色完成的工作给予肯定和认可，那个人就会有动力去做更多让他获得积极反馈的事，并越来越少去做得不到任何评论的事。

表扬的关键在于要具体、及时。不要对你的孩子说：“你是个好孩子！”而要说：“你今天早上把房间收拾得真好。”不要对你的秘书说：“你做得不错。”而应该说：“你把那份报告出色地打了出来，没有一点儿错误。你真的很擅长你的工作！”

你表扬哪种行为，就会更多地看到哪种行为。所以，要表扬得具体，并在行为出现后马上就给予肯定，这样你的表扬才能获得最大的效果。如果一个人在月初做了一项出色的工作，而你直到月底才提到这件

事，那么表扬能起到的激励作用就非常小了。表扬能起到的效果会随着时间而消减。

但如果你在一个人做出积极或有益的事情后，马上就表扬他，这就会大大提高他在近期重复这种行为的可能性。

此外，如果你当着其他人的面表扬一个人，你就能成倍地增强表扬对其自尊和后续行为的作用。肯·布兰佳在他的《一分钟经理人》一书中建议："要把握住人们做得好的时候。"

在你当着别人的面表扬人，甚至对别人夸耀站在这里的人做出了多么优异的成绩时，那个人往往会感到受宠若惊、有些尴尬，但同时也会大受鼓舞。

如果你当着一群人的面表扬一个人，你就会让那个人感受到的积极情绪成倍增长，大大提升他将来重复做出这种行为的可能性。同时，你也激励了在一旁鼓掌的其他人，他们也会想要做出这样的行为，来获得当众的及私下的表扬与认可。

私下批评

要是你必须对一个人的某种不良表现做出反馈，一定要私下做这件事，不要让其他人听到或看到。这样做能大大减少绩效评估的消极影响，让那个人更有可能静下心来听你说的话，并且在下一次时做到更好。

练习

选出三个你倚重的人，告诉他们一些他们做得很出色的事，要真诚、具体。

注意（**Attention**）

让人们知道他们很重要并提高他们自尊的最有效的方式之一就叫作倾听。

高效的人都是优秀的倾听者。受欢迎的人都是优秀的倾听者。领导者是倾听者。最受喜爱和尊敬的人不是总在说的人，绝对是擅长密切倾听他人的人。

他们不说，而是提问题。你提出的问题数量似乎会直接影响到人们有多喜爱并信任你。在你提出的问题数量和你能够倾听的时间长度之间也存在直接的关系。在别人说话时，你倾听的时间越多，那个人就会越喜爱并信任你，并且乐意受到你的影响。

有效倾听的四个关键

要想有效倾听，有四个关键。

聚精会神地倾听，不要打断说话的人

你要身体前倾，直接面对另一个人。做一个积极的倾听者：在另一个人说话的过程中，你要不时点头、微笑、表示同意，在他说话时，无论如何都不要试图打断他或者对他说的话做出评论。

当一个人热切渴望被别人倾听时，他会感到明显的生理变化。他的心跳会加速，他的皮肤电反应会上升。最好的一点是，他的大脑会释放内啡肽——一种天然的“快乐制剂”，让那个说话的人感觉到受重视、有价值、有自尊。

在回应之前先停顿一下

不要第一时间想到什么就说什么，要在那个人表达完自己之后，稍微停顿、沉默一会儿。

停顿有三个好处。首先，如果另一个人只是在整理思绪，你就不至于打断他了。然后，安静地停顿片刻，就是在向另一个人表明你正在仔细思考他刚才说的话，因为那对你很重要。倾听就是在告诉另一个人他的话很重要，因此他也很重要。最后，如果你在做出回应之前先停顿片刻，在谈话中留出一段空白，你实际上会更加深入地听见另一个人的话。让他的话浸入你的脑海，你可以体会到如果你马上开口说话就可能会忽略的细微之处。

记住，更为重要的并不是一个人说了什么，而往往是他没说什么或者他的言外之意，后者才包含了他想传递的深层信息。在别人说完之后停顿片刻，你显然会成为更好的倾听者。实际上，这样你也会听得更明白。

提出问题，澄清误解

永远不要以为你从一个人说的话里就能明白他的意思。如果你心中存有任何疑问，在那个人把话说完，你也留出了一定的沉默时间后，你可以问：“你是什么意思？”

人际关系中的一个重要原则就是：提出问题的那个人容易掌握谈话的控制权。提出问题的人表现出对另一个人发自内心的兴趣。当你提出一个真诚的问题或一系列问题，并聚精会神地倾听答复时，你就在引导谈话的整体走向。这能够使你和另一个人之间建立起更强的信任感。你倾听得越多，另一个人就越感到有价值、受重视。你倾听得越多，另一个人的自尊和自重就越强烈。

也许谈话中最重要的原则就是：倾听可以建立信任。无论在商务中还是个人生活中，没有什么方法比真诚提问然后耐心倾听答复，让另一个人想说多久就说多久，更能快速地建立起一种温暖的、相互信任的关系了。

重述另一个人说过的话

在你说出自己要说的话之前，先用你的话把对方的话重述一遍。每个人都有得到他人理解的深层需求。你能清楚地表达你已经明白对方的话及其含义的方式就是，你用自己的话来改述一遍，让另一个人明白你已经接收到了他的信息。

你可以在做出评论或回应之前，停顿片刻后说：“让我确定一下我明白你说的话（或你的感受）。从你刚才说的话里，我理解到你的看法和感受是……”

如果另一个人说：“对，就是这样，这就是我要说的。”这时你才能说出你自己的观点。

练习做出“反馈”

反馈是经常争吵的情侣需要学习的一个练习，其目的是改善他们的关系。这个练习是这样的。

当情侣间开始争吵时，他们要先同意在争吵中会采用反馈的方式。一个人先有机会表达她的想法、感受以及不开心或不满意的原因；另一个人在回嘴之前，必须先用自己的话把对方刚才说的反馈出来。这时第一个人必须聚精会神地倾听，不可以打断，并且在澄清任何误解之后，最终说出：“对，这就是我的意思。这就是我对这件事的看法（或感受）。”

只有在第一个人同意并接受第二个人的解读后，第二个人才可以表达他对这件事的看法。然后对方必须把他的话再反馈出来，直到他满意为止。

这个简单的练习能够大大减少在很多关系中发生的争执或分歧。这是因为很慢地进行争吵几乎是不可能的。当一对情侣被迫慢下来，反馈给另一方自己刚才说的话时，大部分争吵的火药味就消散了，取而代之的是双方都想要去理解对方的一种真诚的愿望。

实践成自然

从早上起床到晚上睡觉的一整天的时间里，你在每次和别人互动时，都要运用让人们感到受重视、建立自尊的五A方法。就从你上班前和家人在一起时开始吧。

你可以通过向他们微笑，对他们表示你真的关心他们、喜欢他们，以此来表达接纳。你可以在任何场合为大事小事都说谢谢来表达感激。你可以定期对他们拥有的东西或表现出的品质表达赞美。你可以在任何场合夸奖他们取得的或大或小的成就来做出肯定。你还可以在别人想说话时留心倾听来表达关注。

一开始，你可能需要强大的自律才能做出这些行为，尤其是如果你过去没有练习过这些的话。但正如歌德所说："万事开头难。"

你越是有意地做出提升他人自尊、让他人感觉受重视的行为，这样做就会变得越自如和简单，直到它最终变成你日常交际中自然且正常的一部分。随着你运用五A方法，你自己的自尊也会提升。过不了多久，你就会和你生命中重要的人都相处融洽了。

婚姻与爱情

婚姻和亲密关系是你在人生中形成的最重要、最强烈也最动人的关系。你与另一个人携手进入一段幸福爱情的能力，是你个性品质的真正衡量标准。你人生中最重大的目标之一，就是学会如何与至少一个人建立并维系一段优质的感情。

虽然每段感情都是不同的，但是它们都有某种共同之处。如果你知道哪些方面最容易出问题并将之解决，你就能极大地提高你和另一个人关系的幸福感。

共同之处

所有感情的基础都在于一定的关键原则。如果你能明确这些原则，基于你的这段感情展开分析，你常常就能找到可以显著提升你和对方幸福感的方法。

虽然你听过很多关于社会上的离婚率的消息，但是真正的事实是，大约有超过一半的男性和女性会与另一个人结婚，并在其余生中维持幸福的婚姻。虽然有很多人会离婚，但这样的人大多有过不幸的童年，他们和父母的关系很紧张。在成长的过程中，他们没有见到或见证过两个人相爱并幸福结合，结果他们在成年后往往也很难建立自己的幸福婚姻。

很多结婚又离婚的人往往会离婚两三次，甚至更多次，这种情况显著提高了离婚率数据。但是总体上来说，如果你能运用良好关系的一些原则，避免一些导致恶劣关系的问题，你就能和另一个人长久幸福地生活在一起，共度余生。

有六个主要的问题会导致不幸、失败，甚至关系破裂。一旦你挪开这些障碍，你的感情就会比以前更加顺利。

投入不足

要想一段感情成功，双方都需要全情投入。双方必须下定百分之百、真心实意的决心，才能让一段爱情成功。如果缺乏这种完全的投入，这段感情就可能出现裂痕，尤其是在压力之下，而压力总是会出现。

投入不足的表现之一就是所谓的“半途关系”。当一方或双方只愿意付出一半努力来维系这段感情时，这种情况就会发生。

很多同为上班族的情侣在结婚后，仍然像两个单身的人一样在一起生活。他们的银行账户是分开的，他们分担相同数额的家庭支出，仔细记录谁付了哪部分钱，比如房租、生活用品开支和电话费等。

一段感情投入不足常常表现在婚前财产协议上，它的出现是为了保护双方在离婚时的利益，而离婚几乎总是会发生。当人们签订婚前财产协议时，他们就是在预期这段婚姻会失败，并为他们分道扬镳时该怎么办做出规定。这个协议就成了一种会自我实现的预言，并且它几乎总是会应验。

投入不足的根源在于害怕失败，害怕跟不对的人结婚而犯错，然后陷入悔恨。由于在小时候就学会了害怕失败，成年人往往有所保留，只付出维持关系所必需的部分，不愿付出更多。

投入不足会导致不安全感，尤其是对投入较多的一方来说。据说在很多感情中，总有一方爱得深，一方爱得浅。爱得深的那个人总是愿意付出更多来使婚姻幸福。而爱得浅的人总是不愿全情投入这段婚姻，使得另一方的不安全感和不信任感增加。

当一方成为另一方投入不足的受害者时——常常表现为一方总是受到另一方的批评，这个人就会因此感到自卑、缺乏信心，认为自己不值得被全心爱慕。这会造成不安、压力、争吵、沮丧，甚至身体和心理疾病。

要解决投入不足的问题也很简单：在你决定结婚的一开始就要对婚姻做出全心全意的承诺。把你的全部心思都投入进去，无所保留。把你的所有才智都结合在一起，奉献出你自己，把婚姻的成功看作高于一切的目标。

克里斯蒂娜的话

我和达蒙在相爱之初就决定要对对方110%投入。就像所有恋爱中的人一样，我们也遇到了一些挫折，但我们都清楚，无论遇到什么，我们都会致力于解决问题。我们从来没有怀疑过对方的投入程度。这让我们对这段感情都有极大的安全感，给了我们很大的空间去找到协调矛盾的方法，确保我们双方在婚姻中都感到满意和幸福。

以下两点很重要。

- 如果你无法全心投入一段婚姻或爱情，那么你从一开始就不应该进入这段感情。

- 当你真的对另一个人全情投入时，你常常会感到完全自由了。通过放弃你的自由，你实际上会获得巨大的自由感。你可以通过把自己完全奉献给另一个人来释放自己。

试图改变另一个人或者期待他以某种方式改变

农民有一句老话：“永远不要教猪飞，原因有两个：首先，无论你多么努力，猪都飞不起来；其次，这只会惹恼猪。”

从情感上来说，试图让某个人改变一种基本行为或特点，就是在暗示他原本不够好。你不仅没有表现出对另一个人的无条件接纳，还嫌弃他个性或行为中的一个基本组成部分。当你试图改变另一个人时，你是在攻击他的个人价值感，降低他的自尊水平。由于人们即使愿意也无法改变自己，试图改变别人只会让他感到挫败，甚至陷入困境。

避免试图改变他人的解决方法就是，完全接纳那个人所有的特质，无论它们是好还是不好，你都要爱他原本的样子。

人类内心最深处的需求就是得到他们生命中重要的人（尤其是自己的伴侣）毫无条件的接纳。

博恩的话

在我遇到我的妻子并与她相爱后，我们搬到一起住。一天，她拉我坐下，让我告诉她，我不喜欢她的哪些方面，这样她就可以开始做出改变。她想要我在这段爱情中感到幸福。

我思索了片刻，最后告诉她，我想不出来希望她改变什么。我全心全意地爱她，尤其是她的个性和品格让我非常满意。她身上没有什么是我希望改变的。

由于她在过去的成长过程中，曾经受到很多批评，她对我的回答非常怀疑。她指责我有所保留，她说我对她不真挚、不诚实。

在好几个星期里，她不停地提起这个话题，一次又一次地，要求我坦城相待，告诉她我不喜欢她什么地方，这样她就可以改了。每次我的回答都是一样的，我想不出来我不喜欢她的什么地方。

最后，有一天，她终于明白了。她突然意识到我说的是实话。她深深地感到震惊，因为她以前总以为自己身上有什么特点是很难让人接受的。她必须放弃这种错误的观念，而她做到了。从此以后，我们一直很幸福。

这就是幸福的婚姻该有的样子。双方都应该完全无条件地接受对方，认识到人无完人，既不要求也不期待对方做出改变。

嫉妒

这是消极情绪中最糟糕的一种，它会导致心怀嫉妒的人和遭到嫉妒的人都极其不幸。

这种消极情绪的根本原因在于，那个善妒的人认为没有人能够真正地全心爱慕他。

人容易嫉妒往往是由小时候受到打击性批评和缺乏爱造成的。如果孩子在成长中感到莫名的自卑或缺乏自信，长大成人后，他仍然会把自己和别人做出消极的比较。

当这个善妒的人开始一段暧昧或感情时，他总是被巨大的不安困扰，感觉对方会发现他身上的根本缺陷。

避免妒忌的解决方法就是提升自尊。你越喜爱并尊重自己，你就越不会去在意别人做出的通常会引发你的嫉妒感的行为。你需要的就是认识到并接受你自己完全是个好人，你具有内在价值，这些和别人对你的看法一点关系都没有。

自怜

自怜往往是你从父母那里学到的一种习惯，因为在你的整个童年，你的父母之一总是谈起自己在人生中如何受到不公对待，以及长大后的生活多么艰难。

亚历山大·蒲柏（Alexander Pope）曾写道：“当细枝弯曲时，树木就会倾斜。”在你长大的过程中，父母双方中你更认同的那位的思考、谈

话和行为方式，对你成人后的思考、谈话和行为方式，有着极大的影响。自怜往往是由个人在生活中缺乏目标、意义和目的导致的。当你没有明确的方向，并且感到你只是在对别人的要求做出反应时，你很容易开始为自己感到难过。你会开始把自己看成周围环境的受害者，而不是战胜周围环境的胜利者。

避免自怜的解决方法很简单：让自己为实现目标忙碌起来，去做那些对你来说重要的事，这样你就没时间为自己感到难过了。（我们会在下一章谈谈怎样做到这一点。）

看看这个例子吧：埃伦从小就听妈妈说她希望能做的事。埃伦问妈妈什么时候去做这些事，妈妈总是有理由说不能去做，她要照顾家人，太忙了。妈妈的这种自怜态度让她很烦恼，她认为妈妈已经做出了选择。埃伦从很小的时候就决定要和妈妈不一样。结果，她长大后，决心至少要去追寻她的梦想，去做她热衷的事。她不想像妈妈那样浪费人生。她做出了和妈妈截然相反的选择。

真正的自尊感来自所谓的自我效能，也就是你感到你能胜任自己工作的程度。当你把某件事做得很好并做完时，你的自我效能感会攀升，你的自尊也会提高。你会认为并感到自己是一个更加重要、更有价值的人。

你越喜欢自己，你就越不会为自己感到难过。随着你为自己和你的目标而努力，你很快就会自我感觉良好，所有自怜的感觉都会消失不见。

消极期待

婚姻里会出现这个问题，根源在于童年时你是你父母消极期待的受害者。每当父母批评你，说你在某方面做得不太好时，你不知不觉就会开始认为你在那个方面做不好。

你结婚后，常常会对另一个人的行为应该如何以及婚姻应该怎样，产生一系列的期待。如果这些期待没有达成，你会感到挫败和气愤。你往往会发泄出来，要求对方改变自己的行为，使其与你原本的期待一致。

避免消极期待的解决方法就是，永远期待你的伴侣表现最好的一面。告诉你的伴侣你认为他是个了不起的人，他非常有能力、有才干、有吸引力。由于期待总是能够实现，如果你和你的伴侣都对对方抱有很高的、积极的期待，你们就都会努力以积极的方式去实现这些期待。

不和谐

这可能是婚姻和爱情失败的最常见的原因。当两个人因为发现彼此在某方面很和谐而互相吸引时，这种和谐通常一开始是身体上的和谐，然后他们就会找到两人在其他方面的共同点，并开始一段感情或婚姻。

人们在20多岁时，个人成长和生活中的变化速度是最快的。很多20岁出头就结婚的人发现，到了快30岁时，他们变成了完全不同的人。他们之间不再和谐了。他们不再有很多共同点，也许唯一的共同点就是他们共同孕育了孩子。这往往就会导致婚姻的冲突和不幸，甚至分居和离婚。

一起大笑

不和谐的最佳指标之一就是一对情侣一起大笑的频率变得少之又少。当一段感情变质时，最先消失的东西就是笑声。

接着消失的东西就是交谈。很快人们发现，虽然出于习惯和惯性，他们住在同一所房子里，一起看电视，但是彼此之间已经很少进行有意义的互动或交流。

当你开始发现你的感情出现了不和谐的迹象时，你需要弄清楚的是：“这是一个事实还是一个问题？”

当然，你们应该想方设法找到你们之间的共同点，重新唤醒最初让你们走到一起的吸引力。但是，如果感情已经变得冷淡，你们成了没有什么共同点的人，你往往不得不接受这是一个你无法改变的事实，而不是一个你可以试图解决的问题。

练习

人们有时会一起改变，有时会变得更加不同。如果你们有共同的目标、价值观和认识，你们就可以共同成长。要想确定你和你的伴侣有多和谐，你可以找出纸和笔，写下你对以下问题的答案：你和你的伴侣有哪些共同点？你们喜欢一起做哪些事？你们会谈论哪些事？这个清单越长，你们的和谐度就越高！

如果你们的感情出现了不和谐的迹象，这会让人压力很大。拒绝接受现实可能会使你在生理和心理上患病，还可能导致挫败感、愤怒、争吵，无缘无故就向对方发火。

对待不和谐的关键在于，你要从内心接受它，不和谐的出现不是任何人的错。双方都尽到了最大努力。如果出现了不和谐，那就是自然而然发生的事，就像年龄增长或天气变化一样。

让自己陷入痛苦

很多人放任自己对不再爱了的另一方变得愤怒，或者因为对方改变太大导致伴侣间几乎没有共同之处而愤怒，让自己陷入长时间的痛苦中。然而，另一方并不是坏的、邪恶的或有罪的。他只是不再适合你

了。

如果出现了不和谐的迹象，你应该竭尽所能去挽救这段感情。在很多情况下，找一位婚姻顾问，谈谈最初是什么使你们走到一起的，就能够重新唤醒这段感情。你们俩单独出去度几天假，往往也能够重新点燃最初使你们走到一起的火花。来一次长途旅行，让你们有很长的时间交谈，这能够再把你们拉近。

如果你们俩都为工作或家庭生活过于忙碌，没有时间常常沟通，你们之间就会出现不和谐的问题。结果，你们开始对不同的事情感兴趣，越走越远。

无论发生什么，都要听从你的内心。在感情中，纯粹跟随你的感受去做决定才是正确的做法。如果你们不再和谐，就接受这个人生中的事实，以成熟的心态对待它。记住，这不是你的错。没有人应该受到责备，没有人有罪。它只是就这样发生了而已。

处理婚姻或感情问题的另一个方式是：谨记99比1法则。这是指人们会花费99%的时间考虑自己，却只花1%的时间考虑这世界上的其他人。出于这个原因，你永远不该为了在意你分手后别人会怎么说或怎么想你，而留在一段感情里。事实上，根本没有人会考虑你怎么样。

成功的关系

任何成功的关系都需要具备六个要点。

和谐共处

当你与兴趣、品味相投，尤其是价值观和态度相似的人在一起时，你总是最快乐的。

能否和谐共处的一个很好的衡量标准就是你们如何度过休闲时光。享受相同休闲活动的人总能和谐共处，这一点很重要。无论你们性生活多么和谐，你们一起生活的大部分时间会花在并不那么浪漫的事情上，如读书、看电影、旅行、度假和运动。

我认识一对情侣，他们在高中时期就是朋友，然后在20岁出头就结婚了。他们都很年轻，但是男方喜欢晚上待在家里看书、看电视、陪孩子们玩，而女方喜欢去夜店跳舞、社交，像她仍然单身一样行事。这种休闲活动上的冲突最终导致这段婚姻解体。

和谐的另一个标志是你对另一个人的想法和观点感到轻松自在。在对待政治、宗教和家人朋友的态度上，你们俩都非常相像。

异性相吸

你应该已经听过这句话很多次，但这只适用于性情方面。在所有其他方面，相反的事物会导致冲突，带来压力、分歧、争执和不快。

在性情方面，两个具有相反气质的人往往对彼此最有吸引力。如果男方很外向，那么女方就会比较含蓄。如果男方很情绪化并且固执，那么女方就会比较冷静、理智。他们能彼此达到平衡。

衡量两个人之间的感情是否和谐的方法之一叫作对话测试。其实，每个人都需要表达，也需要被倾听，只是各自的比例不同。有些人表达欲很强，总是在不停地说。有些人则不喜欢多说话，喜欢多倾听。这种类型的情侣就会很和谐。

如果两个人都很爱说，并因此经常打断对方的话，这段感情很快就会出现问题。两个人总是在争夺“说话时间”。其中一人或者两个人会因

为说话的需要没有得到满足而感到困扰。

反过来情况也是一样糟：要是两个人都不爱说话，这就会造成两人之间长时间让人不自在的沉默。你有时可能会看到一对情侣在开车途中，或者在餐厅吃饭，但是他们谁也不说话。这些人在性格上太相像，因此并不适合彼此。

一段感情真正和谐的标准是两人的性情达到平衡，两个人都能说他们想说的话，也能听他们想听的话。此外，这段感情中也有适当的沉默。两个人能够安静地坐下来或一起开车，双方都没感到不舒服，不需要一直说个不停。

全情投入

这对于拥有一段幸福的感情非常重要，它也许是最重要的因素了。众所周知，爱就是全心投入地支持另一个人全面发展潜能。

当另一个人的幸福成为你最关心的事情，同时也是你自己幸福的关键时，你就会发现自己已经爱上他了。你在大部分时间都致力于使另一个人幸福。

真正喜欢（而不只是爱）对方

这是一段幸福的感情和婚姻中非常重要的元素。人们最初是被爱和激情吸引到一起的，但是在感情发展过程中，他们可能会出现激烈的争论和分歧。正是由于这个原因，两个人不仅要相爱，很重要的是还要喜欢对方。这是两个层面的问题。

你可以用所谓的好朋友测试来衡量你这段感情的质量。

如果你跟对的人建立了对的感情，那个人就应该是你最好的朋友。在这个世界上，你不愿意再和其他人在一起。在这个世界上，你不会对

你最好的朋友以外的人感到更加自在、更能坦诚地谈论自己的事。

很多人在遇到理想伴侣时都会说：“我终于找到了我最好的朋友。”

有时人们会说遇到了“灵魂伴侣”或“一生挚爱”。顾名思义，你最好的朋友就是那个最了解你并且无条件接纳你的人。

你们在婚姻中可能有很多争执和分歧，但是只要你继续赞美并尊重你的伴侣，你们的感情就能年复一年地保持稳固。

态度和观点相似

这样的人是最和谐的。你和像你一样快乐、积极的人在一起总是会最和谐。事实上，具有消极自我概念的人也常常彼此吸引，并能相当自在地共同生活。

很多人会错误地和比他们更不快乐的人结婚，坚信他们能让对方也快乐起来。但是，每个与不快乐的人陷入一段感情的人都会发现残酷的事实：积极的人并不能鼓动消极的人，让他们的心情和前景光明起来。但是消极的人往往会把积极的人拖累。很快他们之间就会出现不和谐、不快乐和挫败感，导致这段感情走向终点。

沟通

这是感情幸福的真正关键所在。你与人沟通的质量决定了你人生各个方面的质量，尤其是在婚姻方面。

正如那本经典图书的书名所说，男人来自火星，女人来自金星，这在某种程度上是正确的。男人和女人思考、感受和沟通的方式都不一样。为了你的幸福，你应该认识到不同沟通方式的区别，并将其运用到你和对方的沟通中。

根据核磁共振扫描，当一个男人和人沟通时，他只会使用自己大脑的2个区域。但是，当一个女人和人沟通时，她会使用大脑的7个区域。女人比男人的内心世界要复杂得多。女人对事物的思考、质疑、评价、好奇和谈论比男人要多得多，尤其是在感情上。如果你问一个女人对某个事物怎么看、有什么感受，她总是能给出非常详细的回答。

杰瑞·宋飞（Jerry Seinfeld）曾在一个喜剧小品中说过，女人总是好奇男人在想什么，答案很简单："没想什么！"

研究表明当一个男人和一个女人坐在一起看电视时，在电视节目的画面和声音播放过程中，男人大脑的80%会关闭。而坐在他身旁的女人在看节目的同时，还在思考很多其他事情，她的大脑有80%被点亮，就像一棵圣诞树一样。

在一段感情中，男人倾向于更加直接，女人倾向于更加委婉。要想进行更加有效的沟通，女人常常需要变得更加富有表现力，更加直接，才能让人明白她们的观点。

而男人要想更有效地和女人沟通，就必须在她说话时耐心、注意地倾听，不要试图打断她或者添加自己的观点或看法。

关注、爱慕和尊重

对男人来说，女人的基本需求是获得关注、爱慕和尊重。她们需要被倾听，被认真对待。她们需要知道，她们的伴侣放下了所有其他的念头，集中注意力在她们的所说、所想和所感上。

男人和女人都可以通过运用前面提到的4种倾听技巧，来改善他们沟通的质量。人们可以全神贯注地倾听，不打断对方。人们可以在做出回应之前停顿片刻，仔细思考对方刚才说的话。人们可以通过提问来进

行澄清，确保他们明白对方的意思。人们还可以用自己的话重述对方的话，来保证理解正确。

充分发挥潜能

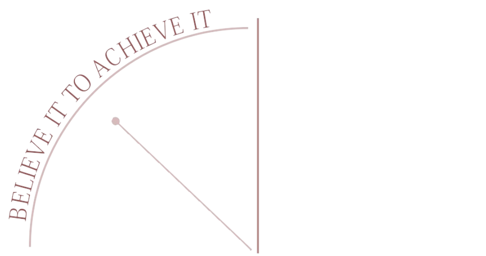
只有当你与彼此爱慕、尊重并钦佩的人处于一种健康、幸福的感情中时，你才能成长并实现全部潜能。

建立并维系高质量的关系，是人生获得健康、幸福和真正的快乐的关键。

如果你把建立一种高质量的关系作为一个目标，并时刻努力去实现它，你就能做得更好。归根结底，你的自尊、自重和自豪感是决定你与他人关系质量的关键因素。

你的大部分消极情绪，那些让你停滞不前、毁掉你幸福感的破坏性感受，都是跟你和他人的关系相关的，包括过去的关系和现在的关系。随着你成为一个更加积极、乐观的人，你和他人在各方面的关系都将改善。随着你和他人关系的改善，你感受到被你人生中重要的人爱慕和尊重，你的大部分消极情绪就会像空气中的烟雾一样消散。

第七章
继续前进



要想成功，一个人必须具备的素质就是，拥有坚定的目标、丰富的知识以及对实现目标的迫切渴望。

——拿破仑·希尔

既然你已经释放了自己、扫除了障碍，你就已经准备好把接下来的人生变成最好的人生。

要知道，你的人生就是你脑海中的样子。你一定会成为你在大多数时间里想要成为的人。你的思维以及你解读过去和现在的方式，决定了你的感受，而你的感受又决定了你的行为和结果。

如果你能完全掌控自己的思维，这个你唯一能够完全掌控的事物，你就可以完全改变人生的方向。记住，你可以选择自己多想什么，少想什么。

是积极思维，还是消极思维

在各个方面最积极、乐观、幸福的人，与那些情绪不停摇摆、时而积极时而消极的普通人的思考方式很不一样。

很多人轻易就会被最近发生的事件或与之谈话的人影响，很快就改变了自己的想法和情绪，之后还会发生改变。

大多数人在成长过程中都经历过痛苦，在成年后面对过问题。如果不小心应对，人们就可能紧抓着这些经历不放，不断回想和重现这些经历，让它们栩栩如生，年复一年地折磨着自己。这不是你应得的。你必须让这些经历都过去，然后继续前进。

心中充满渴望

获得成功、幸福和完全满足的关键在于，使你的头脑充满与你想成为的人以及你想过的生活一致的想法、言语、图像和情感。要想真正融入生活，发掘全部潜能，你就必须成为强大的、目的明确的并且主动自觉的人。这就是你在本章中将要学到的。

获得伟大成就的七个关键

为了释放你所有的精神、物质和情感力量去实现伟大的成就，你的人生中有七个关键部分是你必须绝对明确的。

价值观

最幸福、最高效的人都有非常清晰的价值观，这也就是他们坚信并为之奋斗的东西。不幸福的普通人即使有价值观，他们的价值观也总是不够明确。

价值澄清是你在人生中可以做的一个最重要的练习。你可以从列出一个清单开始，写下3～5个对你来说最重要的价值观或美德。然后下决心围绕这些价值观来规划你的人生，并且坚定不移。

很多古代的哲学伟人，从柏拉图和苏格拉底到亚里士多德，都归纳出了造就杰出人士品格的美德和价值观，其中包括正直、勇气、坚毅、慷慨、热情、爱心以及牢固的家庭关系和友谊。

你可以用来作为你的品格基础的价值观有几十种。但以上这些是其中最好的，是大多数知名的伟大男人和女人所具有的价值观。

那么，如何分辨一个人真正的信念和价值观是什么呢？其实相当简单：看他的行为和举止，尤其是在压力下，当他被迫做出选择时，他会怎么做。

如果你想了解一个人真正的品格，只要观察他在面对困难或压力时的举动就可以了。正如古希腊斯多葛学派哲学家埃皮克提图（Epictetus）所教导的："并非环境造就了一个人，环境只是让人露出真面目而已。"

你如何能使一种价值观或美德成为你人格中固定的一部分呢？答案很简单：只要时机适当，你就要运用那种价值观。根据实践定律，无论你重复做什么，它很快就会形成一种新的习惯，并且固定下来。

如果你决定忍耐是你最重要的价值观，那么你就要下决心在所有适用的场合应用忍耐。如果你想要拥有勇气，你必须在每次感到恐惧时拿

出勇气。如果你想具有正直的品质，你就要坚定地在每个有需要的场合都保持诚实。通过不断实践你最看重的价值观，你就能将它们嵌入你的人格中。

你的生活是由内而外展开的，而你的价值观形成了你的内核。如果这些价值观是清晰、强烈、坚定且积极的，它们就能给予你坚强的品格和讨人喜欢的个性。一个拥有清晰价值观的人更加乐观，与人握手时更坚定，更常与人对视，甚至其走路和行动更加有力、更有目的性。这就是你的目标。

练习

写下你最重要的3～5个价值观。在每个价值观旁边，简要写下你在实践这个价值观时会怎样做，以及为什么这个价值观对你很重要？

愿景

一旦你明确了自己的价值观、你所拥护的美德以及你不会妥协的原则，你就可以围绕自己的价值观来创建未来理想生活和环境的愿景。要学会理想化与具象化。

要做到这点，你可以想象五年后你的人生在各方面达到了完美状态。那时你会在做什么呢？你的生活会是什么样的？你的工作、家庭和个人生活会是什么情况？尤其是，你的完美生活和你今天的生活有哪些不同？

练习

从杂志上剪下能够表现你未来的理想生活和理想自我的图片。把图片贴在你每天都能看到的地方，比如冰箱上或浴室镜子上。不断想

象你自己正过着这种理想生活。

在这里我们说的是很早就要把理想化愿景作为指引未来方向的一部分。最幸福、最成功的人士都非常清楚他们想要在长期内达成的目标。你对你的未来越清晰，它与你的价值观越吻合，你就越容易在日常生活中做出最终使你实现目标的必要决定。

使命

你的人生使命是什么？通过在这个世界上展现你的品格、智慧、能力和技巧，你想要实现什么？你想对别人的人生造成哪些改变，尤其是对你的家人？

明确你的使命的方式之一，就是想象着写一写自己的悼词，想象着要在你的葬礼上朗读它并把它发表在报纸上。你希望那上面对于你本人、对于你人生中的成就写些什么呢？你希望在你的悼词上写上你对别人的人生造成了哪些影响，别人会怀念你什么呢？

你越清楚你希望别人在你离开后怀念你什么，你就越可能使自己通过行为举止成为给人留下那种印象的人。

练习

写一写你自己的悼词。描述出你在这一生中成了哪种人，你希望别人怀念你的哪些品格。想一想你如何在生活中成为悼词中那样的人。

目的

你需要在这个世界上有非常清晰的目的。每个人都是因为某个特别的理由而出生的。你的目的是什么呢？

你早上起床是为了什么？你为什么做现在的工作？你为什么处在这段感情中，或者为什么照顾家庭？你的真正目的是什么？你最终想达成什么？

一项对500多位知名男士、女士的传记或自传所做的评述发现，这些人所具有的一个共同的品质就是，从小时候起，这些人就具有“使命感”。

他们绝对相信他们来到这个世界上是为了在人生中做出特别贡献，做出一些能够以某种方式有助于改善他人生活的事。无论是阿尔贝特·施韦泽、特蕾莎修女、温斯顿·丘吉尔、罗纳德·里根，还是教皇约翰·保罗四世，他们每个人都确信自己的特殊才智和天赋属于全人类。

要想在你的成就和人生中具有目的性，你必须明确一个目的。要想集中精力前进，你必须有确定的方向。所以你要不停地问自己：“如果我可以毫不受限，那么我人生中的愿景、使命和目的会是什么？”

目标

你需要对你人生的每个方面都有清晰的目标和计划。有人说，成功就等于目标，而其他的都是对这句话的注解。

要发挥全部潜能，你必须具有清晰的、书面的、每天都努力去实现的目标。如果没有目标，你只会在原地打转，努力多年，却只获得很小的进步。

托马斯·卡莱尔（Thomas Carlyle）曾写道：“一个人没有目标，就犹如船失去了舵，即使在最平静的海面上也无法前进。而人如果有了目标，就像水手获得了舵、地图和指南针，即使在最汹涌的海面上也能前

行，驶向他的目的地。”

制定并实现目标的七个步骤

下面是一个已被验证的实现目标的七步法，你可以把它运用到你的生活中。

第1步：确定你想要实现什么目标，并在一张纸上具体、明确地写下来。平均来讲，有明确的书面目标的人挣的钱是没有书面目标的人的10倍。

第2步：给你的目标设定期限。写下你打算实现每个目标的具体日期。如果那是一个重大目标，如财务自由，你可以把期限设置为10年或20年。然后你再为实现这个重大目标分解出你每个月或每年必须实现的一系列过渡目标，并为其设定期限。

你对自己的目标越明晰，你对其投入的情感越强烈，你就能越快地实现这些目标。你对实现这些目标越乐观，你就越能快速调动自己的所有才智和能力。你会开始以一种前所未有的速度向着目标进发。

第3步：明确你实现目标将遇到的困难、需要解决的问题以及必须克服的障碍。把这些都写下来。重新审视这份清单，找出一个最大的障碍，它可以是你自身的障碍，也可以是外部环境的障碍，然后下决心首先着手解决这个最重大的障碍。注意：这里的关键词是“重大”。如果在你和你的目标之间并没有显著的障碍或困难，或者你面对的都是小烦恼，这就说明你的目标还不够高或不够大胆，它只不过是一件事而已。比如，在早高峰时间去上班不算一个目标。提高你的收入，建立一个成功的企业，实现财务自由，以及减轻体重都是目标，因为这些都要付出努力、决心和毅力，而且没人能保证你会实现这些目标。重要的是你要去应对挑战，推动你向着人生中真正的渴望前进。

第4步：明确你为了实现目标而必须掌握的额外知识和技能。

记住，无论是什么让你走到今天的位置，它们都不足以让你继续前进。要想更进一步，你必须掌握新的知识、技巧和能力。无论那些是什么，你都要心中有数，把它们写下来，然后制订计划去一一获取。

第5步：明确你实现目标需要得到哪些人、哪些群体和组织的帮助与配合。为了实现一个重大目标，你需要得到很多人的帮助。没有人单枪匹马就能成功。

记住，当你思考你需要得到哪些人的帮助时，一定要问问自己："他们会如何从中受益？"人们做事都是为了自己，不是只为了你。你要首先下决心成为一个"施予者"而不是一个"获利者"。你要寻找使人们在帮助你实现目标的过程中，也有助于实现他们自己目标的方式。互惠互利对每个人的吸引力都更大，而且能够建立起合作和连接。

第6步：做计划。把你在这个过程的前五步中明确的事项挑出来，列在一张纸上。一个计划就是以两种方式列出活动安排。第一种，可以按照时间顺序安排：哪件事必须先做？第二件呢？第三件呢？你在做某件事之前必须先做哪些事？照此做出一份列表。第二种，可以按照优先级做计划。哪件事更重要，哪件事不那么重要？你可以采用众所周知的80/20法则来列表。你要做的事中哪20%有可能贡献出80%你想得到的结果？你可以要求自己在做其他事情之前，先去做那些事情。

第7步：这是所有步骤中最重要的一步。一旦你确定了自己的目标并按照时间先后和优先级安排了活动，你就要马上付诸行动。越快开始越好。你越快开始努力去实现每个小目标，你就能越快完成这些目标，从而越早地集中所有资源去实现最终目标。

（要想免费获取完整的目标设定法，请访问www.briantracy.com。）

每天你都要下决心做一些能够推动你向着最重要的目标前进的事。每天早晨你在起床的时候，至少要想出一件今天可以做的事，让你更接近于实现自己的目标。每天都下决心做些什么，每周7天，每年365天，从不间断。

如果你能每天都做些什么，你就能引发具有神奇力量的动量定理。这个定理是说，要启动一个新的目标可能需要付出10个单位的能量，但是一旦你开始行动，你就只需要付出一个单位的能量来保持继续前进。当你逼着自己向目标进发时，你就打破了阻碍大多数人前进的惰性的束缚，开始释放你的全部能量。

优先级

你需要清晰的优先级来决定哪些事对你是重要且有价值的，哪些则不是。

你无法管理时间本身，你只能管理你自己以及你如何花费时间。时间管理就是人生管理。时间管理就是选择做事先后顺序的能力，是一种选择你先做什么、后做什么以及不做什么的能力。你总是有选择的自由。这就是人生获得成功的关键。

你总是会感到时间太少，要做的事又太多。无论你在安排时间和工作方面多么高明，你永远不能尽善尽美。在你的一生中，你往往不得不根据同一时间你能做的事的价值，来为如何使用时间安排清晰的优先顺序。为了完成有价值的事，你必须能够设定优先级，并依此行事。

行动

一旦你明确了你的价值观、愿景、使命、目的、目标和优先级，你就必须具有意志力和自律性，促使自己向着梦想的方向持续努力。

在本书中，我们解释了自尊在成功、幸福和良好关系中的核心作用。自尊的核心动力就是自我效能感。自我效能感就是你觉得你做事情的效率如何，你觉得你实现目标的能力如何。

你越喜欢你自己，你就能把人生中的几乎所有事做得越好。而你把人生中最重要的事做得越好，你就会越喜欢你自己。自尊和自我效能感相辅相成。

以绩效为基础的自尊

现在我们来谈谈所谓的以绩效为基础的自尊。似乎只有当你在内心深处认可你擅长自己的工作，你有能力制定并实现对你至关重要的目标时，你才能真正喜欢并尊重你自己。

从没制定并实现过重大目标的人总是会产生不自信和不安的感觉。他们怀疑自己，怀疑自己的能力。他们对自己从来没有把握，并且被自己对失败和拒绝的恐惧困扰。结果，他们为了稳妥，安于接受比他们本来能够实现的人生差一些的现实。

然而，已经设定并实现了一个或多个重大目标的人充满信心和热情。只要想到新的挑战，他们的自尊就能提升，他们的勇气和信心就会增加，驱动他们向实现未来更大的目标前进。

铭记一次重要的成功

你可能很容易理解这一点。回想一下你曾努力去实现的某个目标，以及当你完成任务时有哪些感受。那时你感到更有能力、更自信、更能掌控自己的人生。

获得成功并不是最重要的事。最重要的是你必须成为的那个人，你为了获取成功首先需要具备的特性和品质。

为了实现你以前从未实现过的目标，你必须成为你以前从未成为过的人。你必须做出以前没做过的事，一遍又一遍地，直到你真的成为一个新的人。

当你拥有清晰的目标并坚持不懈地去实现它时，你实际上是在塑造你的个性，发展你的品格，达到一个更高的境界。

奋力向前

最富有成效的人往往具有强烈的追求卓越的愿望。他们决意成为擅长工作的人。他们总是想着变得卓越、取得更高成就。他们对自己目前的表现永不满足。他们总是对自己提出更高要求。

在我20多岁时，我曾经失业并迫切渴望获得成功，任何成功都行。最后，我找到一份工作，成为一个只拿佣金的销售员，一天到晚上门推销。有一天，我所在公司里最厉害的销售员对我说："你知道吗，要想挣大钱，你必须成为这个行业里最顶尖的20%才行。"

当我听到这句话时，我起初非常灰心丧气。我一生中从未擅长过什么事。我从高中退学，干了好几年体力劳动。那时我做上门推销员也很费力，而我又被告知，要想在这个领域或任何领域获得成功，你就得成

为做得最好的那群人之一。

一个启示

后来，我学到了改变我人生的东西：每个成为某个领域顶尖20%的人都是从垫底的20%做起的。每一个今天在任何领域成功的人，都曾经表现不佳。每个位于人生前列的人都是从队伍末尾起步的。

每个在今天成为你所在领域顶尖20%的人都曾经不在这个领域，甚至根本不知道还有这个领域。但是，没人比你更优秀、更聪明。如果有人比你做得更好，那只是因为他或她学会了这个领域必要的关键技能，并且比你更加勤于练习。而别人——有时是成千上万的别人——已经做到的，你也能做到。

所有的技能都是可以学会的

这个认识改变了我的人生。然后，我又一次被震撼了。我发现所有的商业技能都是可以学会的，所有的专业技能都是可以学会的，所有的职业技能都是可以学会的。就像学习阅读、写作和算术一样，没有人一生下来就会这些技能，人人都需要花时间来学习它们。

所有的商业技能都是可以学会的，所有的销售技能都是可以学会的，所有的赚钱技能也都是可以学会的。任何成千上万的人甚至上百万的人已经学会的东西，你也能学会。没人比你更优秀、更聪明。

这个启示改变了我的人生。从那一刻起，我下功夫去学习与个人和职业发展相关的东西。我阅读我能找到的，有助于提升我业绩的每本书、每篇文章。我走路开车时都在听音频节目。我去参加我能找到的每

个论坛和研讨会。后来我上了几千个小时的大学课程，去提升我的知识和技能，这样我就能更快、更有把握地实现我的目标。

个人发展的魔力

个人发展改变了我的人生，让我成了一个完全不同的人。多年来，我和80多个国家中成千上万的人共事过。他们都说过同样的话，他们几乎都是从卑微的开端起步的，他们已经通过艰苦的努力不断提升自己和自己的能力，获得了自己能够取得的所有成就。全世界这么多人都能做到的事，你也一样能做到。

在你通过个人发展实现卓越的过程中，另一个美妙之处在于，每当你学到有助于你的新东西时，你的自尊都会提升。你会感到更快乐，更能掌控自己的人生。你会感到更强大，更加自重。并不只有成为你所在领域中最优秀的人这个终极目标能让你受益，你在这个过程中的每一步都会使你受益。

做到最好

正如实现目标会改变你的性格一样，在工作中做到优秀也能改变你的性格。你能真正享受高度的、持续的自尊和自信的唯一方式就是，你从内心深处知道，你在你选择做的工作中是非常优秀的。而一旦你做到这点，就没有人能把它从你身上夺走。

亚伯拉罕·林肯说过："一个人能拥有的唯一的安全感，就是有能力

把一件事做得异常出色。”

现在的问题是：有哪一项技能，如果你做到绝对擅长，最能帮助你在事业上更进一步？

你最薄弱的技能

似乎你最薄弱的重要技能会限制你在任何领域取得更大的成功、成就和更高的收入水平。在你最薄弱的技能领域提升表现水平，比其他任何你可以采取的行动更能推动你前进。我的很多学生通过找出他们最薄弱的技能，然后努力以各种可能的方式掌握这项技能，在短短几个月中就使收入翻倍甚至更多。

设定目标

一旦你确认了某一项技能能够比其他技能对你产生更大的帮助，你就可以启动目标设置程序来掌握这项技能。以积极肯定的语气把这个目标写下来：“我绝对擅长于……”

把目标写下来，并设定一个期限。判断出你必须要克服的障碍，你需要得到哪些人的帮助，以及你每天必须采取的行动。按照时间顺序和优先级列出一个清单。针对你的新目标采取行动，然后每天做出一些努力，直到你出色地掌握了这项技能。

坚持以结果为导向

除了目标导向和优秀导向，每个领域最成功的人士都有强烈的结果导向意识。他们大部分时间都在思考要获得什么结果，他们会思考每天、每个小时他们能做的最重要的事，然后他们在大多数时间都能自觉去完成最重要的任务。

在每个领域，那些专注于自己最重要的20%任务（也就是对其成功具有最重大的积极影响的任务）的人能获得5～10倍于普通人的成就，即使其他人具有同样的知识、教育和技能水平，结果也是如此。

在你的职业生涯中，结果就是一切。只有结果对你的成功和进步有意义。你取得的成果是决定你的报酬和升职速度的关键因素。什么也比不上以稳定、可期和持续的方式获得成果的必要性。所有顶尖人士大部分时间都在关注成果。

提高你的工作效率

要想获得更多更好的成果，你可以每天都问问自己以下这些关键问题。

● 为什么给我发工资？公司雇我是为了什么？为什么对我的工作给予报酬？我应该为公司贡献出哪些具体成果？

● 哪些任务能让我增值最多？在我做的所有工作中，哪些在获得对公司最重要的成果方面，比其他工作都更有价值？

● 我的关键结果领域是什么？我的工作是由我做的哪5～7项任务组成的？我更擅长哪些？不太擅长哪些？我在哪些方面可以提升知识或技能？为了把关键任务做好，我还需要在哪方面更加努力？

- 哪些是我能做而且只有我能做的事，一旦我出色地完成它们，就会对公司和我的人生造成重大转变？这都是些只有你能做的事。如果你不去做，没有人能替你做。而如果你做了，并且出色地完成，这就将对你的工作或个人生活造成重大影响。这些事是什么？

- 我目前把时间用在什么地方最有价值？所有时间管理训练的最终目的，都是帮助你确保把每一分钟都用在最有价值的地方。

注重你的贡献

注重结果，注重使你的贡献最大化，这是与你的自尊和自信紧密相关的。你越感到你在工作和生活中确实做出了贡献，你就会越喜欢并尊重你自己，你也会越幸福。你的贡献越多，你的自尊就越强。你的贡献越多，你就越会得到身边其他人的尊重。你的贡献越多，你就能获得越好的成果，你就越会感到完全掌控自己的人生和未来。

积极人格的七个关键

心理健康就像身体健康一样，你需要通过培训和练习才能建立起强烈的自尊和积极的心态。以下是成为一个完全积极的人的七个关键：

积极的自我对话

和自己对话要积极，要控制你内心的话语。以积极、现实、个人化的语气使用确定性的语言，比如“我喜欢我自己！”“我能做到！”“我感

觉棒极了！”“是我的责任！”。

你的大部分情绪是由你在一天中对自己说话的方式决定的。不幸的事实在于，要是你不刻意地以积极、有建设性的方式对自己说话，那么你就会自动想起那些让你不愉快或导致你担心和焦虑的事情。

你的思想就像一个花园：花朵或杂草都会生长出来。如果你不刻意栽种花朵，将其精心照料，那么杂草——那些消极的想法——就会自己长出来。

积极的想象

能够想象出你的目标已经实现的画面，也许是你最强大的能力。

你要创造一个关于你的目标和理想人生的清晰的、激动人心的画面，然后在脑海中一次又一次地重现这个画面。你人生中的所有改进都源于你对心中图景做出的改进。当你能看清自己的内心时，你的外在也会保持一致。

积极的人

你选择和谁一起生活、工作、结交，比任何其他因素对你的情绪和成功的影响都大。所以，从今天起，你就要决定和成功、积极的人在一起，和幸福、乐观的人在一起，和具有人生目标的人在一起。

无论如何都要避开消极的人。消极的人是人生中大部分不幸的主要来源。你可以下决心从今天起，你的生活中不要有压力很大或消极的人。

积极的精神食粮

就像你吃得多营养、多健康，你的身体就会多健康一样，只要你多

补充“心灵营养蛋白”而不是“心灵糖果”，你的精神就会更健康。

你应该阅读有教育性、启发性或激励性的书籍、杂志和文章，阅读令人振奋的、能使你对自己和世界感到更快乐、更自信的内容。

你要在车里或从手机上收听积极的、有益的音频节目，总是让头脑充满积极的信息，帮助你更好地思考和行动，在你从事的领域更得心应手。

你要在优兔（YouTube）上观看积极的视频，还有TED演讲。从网上获取关于你所关注的话题的知识、建议，阅读其他能让你对自己和人生感觉更好的、振奋人心的内容。

积极的培训和发展

社会上的几乎每个人在一开始都只有有限的资源，有时甚至一点钱都没有。实际上，所有的财富都源于出卖某种劳务。大多数在今天处于巅峰的人都曾经位于谷底，有时他们曾跌落谷底不止一次。

终身学习与个人提高能够创造奇迹，让你从赤贫变成巨富，从贫瘠变得富足，从一事无成变得功成名就、财务自由。当你投身于学习和成长，让你在思维、能力和行动方面变得越来越好时，你就完全掌控了自己的人生，并大大提高了力争上游的速度。

积极健康的习惯

你要精心照料你的身体。今天就下决心活到80岁、90岁甚至100岁，而且晚上仍然能去跳舞。

你要吃优质、健康、营养的食物，而且要吃得有节制且均衡。良好的饮食马上就会对你的思维和感受起到积极的作用。

你要下决心定期锻炼身体，每周至少做运动200分钟，可以走路、跑步、游泳、骑自行车或者到健身房练器械。如果你能定期锻炼，你就会感到更快乐、更健康，比整晚坐在沙发上看电视的人更少有压力和疲惫。

尤其要获得充足的休息和放松。你需要定期给自己充电，尤其是在经受压力或困难期间。文斯·隆巴尔迪（Vince Lombardi）曾经说过：“疲惫会使我们畏缩不前。”

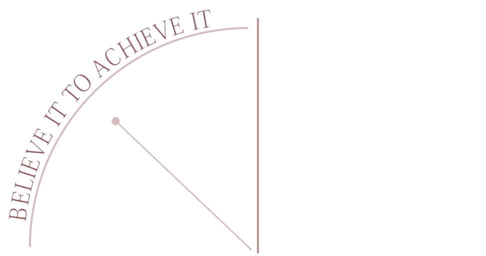
使我们易于陷入各种消极情绪的因素之一就是不良生活习惯、疲劳、缺乏运动和不间断的工作。别让你自己变成那样。

积极的期望

这是你可以用来成为一个积极的人的最有效的技巧之一，它还能保证你的人生获得积极的成果。

你的期望将成为可以自我实现的预言。无论你满怀信心期望什么，它似乎都会实现。既然你能掌控自己的期望，你就应该总是期待最好的结果。做事前就要期望成功，认识新朋友前就要期望受到欢迎，期望能实现伟大的目标并为自己创造美好的人生。如果你总是期望好事发生，你就几乎不会失望。

结论
关于你自己的七个真相



人生的唯一目的，就是成为我们自己，成为我们有能力成为的人。

——罗伯特·路易斯·史蒂文森（Robert Louis Stevenson）

无论你今天是谁，或者过去你做过什么、没做什么，关于你在内心深处是什么样的人，有七个重要的事实。

你是一个非常优秀、非常棒的人

你无比珍贵，没人比你更好、更聪明。你的内心美好，你和任何一个你遇见的人一样好，或者比他们更好。

你在很多方面都非常重要

当然，你对你自己就很重要。你的整个世界都围绕着你运转，你在

你的个人世界里是最重要的人物。你为你看到或听到的每个事物赋予意义。在你的世界里，除非得到你的认可，否则任何事都不具有重要性。

你对你的父母很重要。你的出生是他们人生中重要的时刻，而且今天仍然在影响着他们。随着你的成长，你做的几乎每件事都对他们意义非凡。

你对你的家庭、伴侣、配偶、孩子以及你的社交圈里的其他人也很重要。你所做或说的有些事会对他们产生巨大的影响。

在你的工作中，你对你的公司、客户、同事和团体很重要。你做或不做的事可能会对别人产生巨大的作用。

你认为自己有多重要，在很大程度上决定了你人生的质量。幸福、成功的人感到自己很重要、很有价值。正是由于他们这样感受，这样行动，这对他们就成为事实了。

不幸的人感到自己没价值、不重要，感到挫败和无能。结果，他们怪罪世界，做出伤害自己和别人的事。

你有无限潜能

你有能力去创造理想的人生和世界。即使你活上100次，你也无法用尽你的全部潜能。

无论目前你获得了什么成就，它都可能只是你潜能的冰山一角。你开发的潜能越多，你未来的发展空间就越大。

你创造了你的世界的各个方面

你以你的思考方式和坚定信念，创造了你的世界的各个方面。你的信念成就了现实。你对自己所具有的每个信念，都是在幼年期学到的。

有一个惊人的发现就是，干扰你获得幸福和成功的大部分消极信念，并不是建立在事实或现实基础上的。那些都不是真的。

你总是有选择的自由

你能控制自己思考的内容和人生的方向。你能完全掌控自己的内心世界。你可以决定拥有幸福、满足、令人振奋的想法，并将其导向积极的行动和结果。或者你也可以如天性使然，最终选择消极的、自我设限的想法，困住自己，阻挠自己。

你的思想就像一个花园，花朵或杂草都会生长。但是如果你不刻意培育花朵，杂草就会肆意疯长。这个简单的类比就能解释人生中的大多数不幸。人们只是没有培育足够多的积极、幸福、振奋的思想花朵。

你来到这个世界时被赋予了伟大的使命

你注定能够成就非凡的人生。你拥有独一无二的天赋、能力、想法、洞察力和经验，这使你与众不同。你注定要获得成功，创造非凡。你是否接受这个真相，在很大程度上决定了你的野心有多大，以及你的人生方向。

你能做到、成为或拥有什么都是没有限制的

要不是你对自己的思维和想象设限，你能做到、成为或拥有什么都是没有限制的。你所面临的最大敌人就是那些自我设限的信念，那些信念都不是真实的，但是久而久之，你已经接受了它们并且不再质疑。

记住一点：你来自哪里并不重要，重要的是你要走向何方。

现在就做决定吧，你将释放自己的全部潜能，成为你内心埋藏的那个卓越的人物。你将达成你来到这个世界注定要做出的卓越贡献。

总结

你是个不折不扣的优秀的人物。你注定要获得成功，创造非凡。你具有的天赋和能力，即使活上100次也用不完。实际上，如果你足够耐心、足够努力，并乐意付出，没有什么是你做不到的事。

如果你学会跳出自己的思维局限，原谅以任何方式伤害过你的每一个人，致力于在你和他人的关系中以及你的工作中成为一个卓越的人，你就能完全掌控自己的命运。你能最大限度地发挥能力，让自己走上健康与幸福的光明大道，获得亲密的关系、显著的成就以及完全的满足。

一切无极限！